

กระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพ
ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอยแก้ว

ผู้วิจัย

นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน

ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน

นางสาวภิมณณ์ภู่ พงษ์เกษตรการ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อเรื่อง	กระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอยแก้ว
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวชนิษฐา ระโหลฐาน ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์ นางสาวกนิษฐา พงษ์เกษตรการ
หน่วยงาน	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานของโรงเรียนบ้านดอยแก้ว ซึ่งเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้โครงการ “ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินงานของโรงเรียนบ้านดอยแก้ว และนำผลที่ได้จากการถอดบทเรียนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับโรงเรียนและหน่วยงานต่างๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ตัวผู้วิจัย การประมวลข้อมูลในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ สมุดจดบันทึก ภาพถ่าย เครื่องบันทึกเสียง เครื่องบันทึกภาพ กล้องถ่ายรูป และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) และเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) บันทึกภาคสนาม (Field note) บันทึกเสียง ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการที่ทำให้โรงเรียนประสบความสำเร็จในการเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายนั้น เป็นผลมาจากการมีกระบวนการดำเนินงานที่เป็นระบบ ประกาศนโยบายและแบ่งหน้าที่ในการดำเนินงานให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจน ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนทุกคนอย่างครอบคลุม ประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และมีการทำให้โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2) แนวทางปฏิบัติให้กับองค์กรอื่นคือการวางแผนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ และส่งเสริมให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย 1) ควรมีการวิจัยติดตามผลและถอดบทเรียนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การขยายผล พัฒนา และต่อยอดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความยั่งยืน 2) ควรมีการศึกษาปัจจัยพื้นฐาน จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคที่มีผลต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงการขยายผลโครงการให้ครอบคลุมและชัดเจน 3) ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและติดตามประเมินผลให้กับนักเรียนในช่วงปิดภาคเรียน เนื่องจากนักเรียนกลุ่มเสี่ยงมีจำนวนเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : ถอดบทเรียน, องค์กรรอบรู้, กิจกรรมทางกาย, ChOPA & ChiPA Game

Abstract

That is health literate organization, physical activities promoting section under “ChOPA & ChiPA Game, moderate class, more knowledge for Thai children to had optimal growth, healthy, got high IQ and got high EQ project”. It had 2 objectives, there were 1) to studied the operational process of Ban Doi Kaew school 2) to set action plan for school and organization. The tool of research consist of : the researcher, data process : notebook, picture, recorder, camera, video camera and Semi-structured interview form and collected data by focus group discussion, field note, clip video and pictures record and related documents.

The results was found that 1) the process for achieved the goal to was the health literate organization, physical activities promoting section. It consisted of set up operational processing system, policies and function for staff and health officers outside the school, to promoted physical activities for students, to evaluated operational process throughout the year and to built this school to was learning center of physical activities promotion. 2) The path to was the best practice school for other organization were following: to set a plan system and to support communities to participated in all activities.

Research Suggestions 1) There should be ongoing research, follow-up and transcription of the lesson. To study the patterns of activities promoting physical activity, expansion, development and extension of activities that lead to sustainability. 2) Fundamental factors, strengths, weaknesses, opportunities and obstacles that affect Implementation of physical activity promotion Including the expansion of the project to be comprehensive and clear. 3) Physical activity and evaluation should be promoted to students during the school holidays. Due to the increasing number of students at risk

Keywords: Lesson Learned, Physical Activity, Health Literate Organization, ChOPA & ChiPA Game

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากบุคลากรของโรงเรียนบ้านดอยแก้ว ผู้ปกครอง คนในชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ สละเวลาในการให้ข้อมูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับคณะผู้วิจัย คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของทุกท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณแนวคิดเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอกราบขอบพระคุณแพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ นางสาวสีดา นันทาเวียง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านดอยแก้ว คณะครูโรงเรียนบ้านดอยแก้ว ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลำพูน เขต 1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ทา องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ทา และโรงพยาบาลแม่ทาที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือคณะผู้วิจัยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการศึกษา บุคลากรด้านสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับบริบทแต่ละพื้นที่และโรงเรียน แก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการและปัญหาสุขภาพของนักเรียนต่อไป

คณะผู้วิจัย

เมษายน 2563

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิด	5
ประโยชน์ของงานวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดในการถอดบทเรียน	6
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น	7
แนวคิดเกี่ยวกับองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	13
พื้นที่ในการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	13
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	14
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	14
การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
การวิเคราะห์ข้อมูล	16
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	16
บทที่ 4 ผลการดำเนินการวิจัย	17
สภาพปัจจุบันของโรงเรียน	17
ประวัติและที่ตั้ง	17
วิสัยทัศน์	17
พันธกิจ	17
การติดต่อ	18
ลักษณะและที่ตั้งทางกายภาพของสถานที่จัดกิจกรรมทางกาย	18
ผลการวิจัย	18
แรงจูงใจที่ทำให้ดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง	18
ความคาดหวังในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการดำเนินการวิจัย (ต่อ)	
กระบวนการดำเนินงานสู่ความยั่งยืนภายในหน่วยงาน	19
ประเด็นการขยาย เผยแพร่โครงการสู่หน่วยงานหรือองค์กรอื่นๆ	20
ประเด็นการพัฒนาต่อยอดโครงการ	21
ผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง	21
ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	23
อุปสรรค และแนวทางแก้ไข	23
บทเรียนจากการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง	24
ข้อเสนอแนะ หรือสิ่งที่ต้องการได้รับการสนับสนุน	24
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	26
สรุปผลการวิจัย	26
อภิปรายผลการวิจัย	29
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก	34
ภาคผนวก ก แบบฟอร์มการสัมภาษณ์	35
ภาคผนวก ข ผลการดำเนินงานของโรงเรียน	38
ภาคผนวก ค ภาพการดำเนินงานของโรงเรียน และการลงพื้นที่ถอดบทเรียน	41

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

สถานการณ์สุขภาพของเด็กไทยที่ผ่านมา พ.ศ. 2559 - 2561 พบว่า เด็กอ้วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 11.1 11.1 และ 11.8 ตามลำดับ พบเด็กเตี้ยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.9 5.1 และ 5.7 ตามลำดับ สามปีในช่วงปีเดียวกัน เด็กผอมมีแนวโน้มลดลง ร้อยละ 5.6 5.0 และ 4.7 ตามลำดับ ส่วนเด็กสูงดีสมส่วน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ร้อยละ 63.2 65.2 และ 65.5 แต่ยังคงต่ำกว่าเป้าหมายของกรมอนามัย คือ ร้อยละ 68 (ระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ปัญหาเด็กอ้วน ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สอดคล้องกับการสำรวจระดับสติปัญญา (IQ) ของกรมสุขภาพจิต ในปี 2562 พบว่า เด็กไทยมี IQ ที่ 94.73 ซึ่งต่ำกว่าค่ามาตรฐานสากล คือ 100 ที่สำคัญไปกว่านั้น คือ โอกาสเสี่ยงของเด็กอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนร้อยละ 25 และหากเป็นวัยรุ่นอ้วนโอกาสเสี่ยงจะสูงถึง ร้อยละ 75 ผลเสียที่ตามมาจากการเป็นโรคอ้วนจากการเป็นโรคอ้วนตั้งแต่เด็กคือ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานซึ่งพบว่าเด็กที่อ้วนมากจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูงถึง ร้อยละ 40 มีความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า ร้อยละ 60 ผลกระทบทางด้านสังคมและจิตใจ คือเด็กที่น้ำหนักเกินมักถูกเพื่อนมองในแง่ลบ เป็นตัวแฉ่ง ไม่น่าคบ ทำให้เด็กมองตนเองในด้านลบ เกิดปัญหาในการเข้าสังคม จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ซึมเศร้า วิตกกังวล (สำนักโภชนาการ, 2557)

ปัญหาโรคอ้วนในเด็กมีสาเหตุจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยง เช่น การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การรับประทานอาหารปริมาณมากในขณะที่มีกิจกรรมทางกาย (Physical activity) น้อย หรือมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) เพิ่มขึ้น จากการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งติดต่อกันทุกปี ใน 5 ปีที่ผ่านมาเมื่อพิจารณาตามกลุ่มวัย พบว่า วัยผู้ใหญ่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 71 ส่วนวัยผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 70 ในขณะที่วัยเด็กและวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 27 เท่านั้น การขาดกิจกรรมทางกายส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต 3.2 ล้านคนต่อปีของโลก โดยคนไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิต 11,129 ราย และก่อภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายยังส่งผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กวัยเรียน วัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นด้วย การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา เน้นผ่านรูปแบบการเรียนวิชาพลศึกษาซึ่งอาจไม่เพียงพอ เนื่องจากยังมีนักเรียนประมาณ ร้อยละ 73 ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนนั่งเรียนในห้องเรียนตลอดทั้งวัน และการไปเรียนพิเศษต่อหลังเลิกเรียน ล้วนเป็นการทำให้พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กมีมากขึ้น (คณะกรรมการพัฒนาแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) เป็นที่ทราบกันดีว่าการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว (WHO, 2015 อ้างถึงใน ญัฐิกา เฟ็งลี, นาทรพี ผลใหญ่ และ วิชาญ มะวิญธร, 2557)

ที่ผ่านมาได้มีการมีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาหลายแห่ง แต่ไม่ได้กำหนดระยะเวลาการมีกิจกรรมที่ชัดเจน และโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาเด็ก และเยาวชนทางด้านสุขภาพ โดยมีเกณฑ์มาตรฐาน 10 องค์ประกอบ อันมีเรื่องการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ เป็นหนึ่งในเกณฑ์ (แต่ไม่บังคับ) พบว่า สถานศึกษาสามารถส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้นอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา อาทิ การเรียนนอกห้องเรียน การเรียนเกษตรกรรม การเดินเปลี่ยนอาคารเรียน เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การออกกำลังกาย หน้าเสาธงตอนเช้าการทำทำความสะอาดห้องเรียน การเดินหรือขี่จักรยานไปโรงเรียน การเล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายนอกเวลาเรียน จากแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 – 2563) กล่าวว่า การจะนำองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายถ่ายทอดไปสู่ประชาชน บุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องมีการทำงานร่วมกันในการพัฒนา องค์ความรู้ รูปแบบ และวิธีการถ่ายทอดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มีความชัดเจนเป็นระบบ อย่างไรก็ตาม ความรับรู้ความหมายของกิจกรรมทางกายของประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังมีจำกัด จึงจำเป็นต้องมีการประสานความร่วมมือจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ประชาชนได้รับข้อมูล ทั้งถึงและครอบคลุม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ได้พัฒนานวัตกรรมออกกำลังกายใหม่ๆ อันประกอบด้วยจิงโจ้ยึดตัว, จิงโจ้ FUN for FIT, และเก้าอี้...ขยี้ฟุง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เด็กๆ สามารถทำได้ง่ายๆ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ทั้งการเข้าร่วมและการคงอยู่ (Adherence) กับ การออกกำลังกาย และใช้กระบวนการบริหารจัดการของ “บันได 10 ขั้น สู่ FUN for FIT” ในการขับเคลื่อนโครงการสู่โรงเรียน เพื่อแก้ปัญหาโรคอ้วน เตี้ย ในเด็ก ตลอดจนปัญหาเด็กติดไลน์ติดเกม ติดโทรศัพท์ ติดโทรศัพท์ จดจ่ออยู่กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง จึงประสานความร่วมมือภาคีเครือข่ายขยายโครงการต่อเนื่อง ภายใต้ชื่อโครงการ “ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี” เพื่อให้ภาคีเครือข่ายใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อน เพื่อสร้างเสริมให้ภาคีเครือข่ายมีความเข้มแข็ง และมีความพร้อมในการช่วยให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย ที่เหมาะสมเพียงพอ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและมีสุขภาพ

โรงเรียนบ้านดอยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอมะนัง จังหวัดลำพูน ได้เข้าร่วมโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ตั้งแต่ปี 2561 มีผลการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรมและสามารถแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ จนได้รับรองให้เป็น องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประจำปี 2562 ในปีงบประมาณ 2563 โรงเรียนบ้านดอยแก้ว ได้มีการดำเนินโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี อย่างต่อเนื่อง โดยได้รับความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ผู้นำชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นอย่างเข้มแข็ง จนประสบความสำเร็จ ส่งผลให้เด็กนักเรียนมีภาวะสูงดี สมส่วน เพิ่มขึ้น และบุคลากรในสถานศึกษามีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้โรงเรียนบ้านดอยแก้ว ได้ดำเนินการขยายผลโดยการเผยแพร่การจัดกิจกรรมทางกายไปสู่ชุมชน และเผยแพร่ความรู้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่โรงเรียนเครือข่ายและหน่วยงานอื่นที่สนใจ จะเห็นได้ว่า โรงเรียนบ้านดอยแก้ว เป็นองค์กรที่สามารถบริหารจัดการและยกระดับภาพลักษณ์ที่ดี ในการบริการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้อย่างเป็นรูปธรรม จนสามารถเป็นต้นแบบและ

แหล่งเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับหน่วยงานที่สนใจได้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ในการถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานที่ทำให้โรงเรียนบ้านดอยแก้วเป็นองค์กรรอบรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประจำปี 2563 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับองค์กรและหน่วยงานอื่นต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินงานของโรงเรียนบ้านดอยแก้ว จังหวัดลำพูน ซึ่งเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้โครงการ “ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี”
- 2) เพื่อนำผลที่ได้จากการถอดบทเรียนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับองค์กรและหน่วยงานอื่น

1.3 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โรงเรียนบ้านดอยแก้ว จังหวัดลำพูน ผ่านความรู้ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินกิจกรรมใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง รวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์เอกสาร การบันทึกภาคสนาม การบันทึกเสียง ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงเรียนบ้านดอยแก้ว ตำบลทาสบเสา อำเภอมะทิง จังหวัดลำพูน

1.3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

บุคลากรและนักเรียนโรงเรียนบ้านดอยแก้ว ผู้ปกครอง คนในชุมชน บุคลากรสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานขององค์กร และบุคคลที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียน ภายใต้โครงการ “ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี”

1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยครั้งนี้ ใช้เวลาในการวิจัยตั้งแต่ กรกฎาคม 2562 – เมษายน 2563

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

การถอดบทเรียน หมายถึง การจัดการความรู้จากการทบทวน ประสบการณ์ ความรู้ทั้งจากบุคคล ปัจจัยต่างๆ เจาะลึกที่เป็นเหตุให้เกิดความสำเร็จหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ในกระบวนการกิจกรรมทางกายนั้น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาต่อยอด เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับหน่วยงานอื่นต่อไป

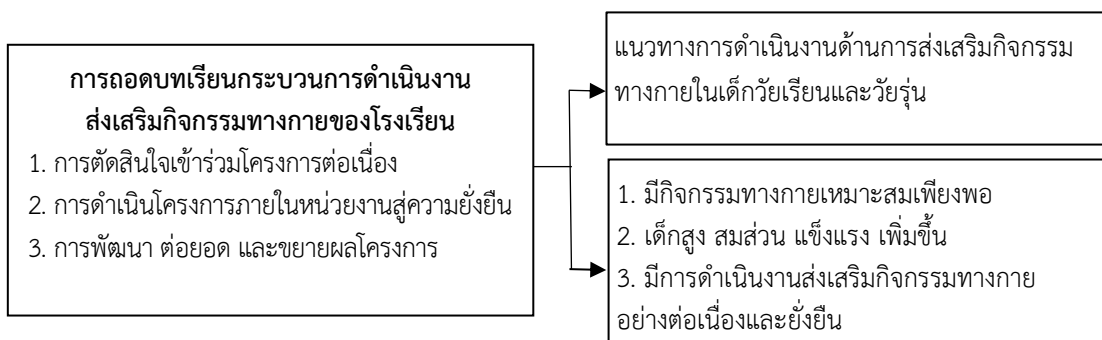
กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการยืดเหยียด เคลื่อนไหวร่างกาย มีการหดตัวของกล้ามเนื้อลาย และต้องมากพอที่จะทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ChOPA & ChiPA Game หมายถึง เกมส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ้วนและไม่อ้วน และเป็นชื่อชุดนวัตกรรมบริการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน

องค์กรรอบรู้สุขภาพ หมายถึง องค์กรที่จัดระบบและกระบวนการต่างๆ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึง เข้าใจ และตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพที่ต้องการได้อย่างเหมาะสม

เด็กวัยเรียน หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 6 - 14 ปี (อายุ 6 ปีเต็ม - 14 ปี 11 เดือน 29 วัน)

1.5 กรอบแนวความคิดในการวิจัย



1.6 ประโยชน์ของงานวิจัย

- 1) เป็นแนวทางให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรในโรงเรียน และบุคลากรด้านสาธารณสุข มีการปรับปรุงแก้ไขกระบวนการพัฒนาองค์กรรอบรู้สุขภาพ ในประเด็นที่ยังขาดตกบกพร่อง
- 2) เป็นแนวทางให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรในโรงเรียน และบุคลากรด้านสาธารณสุข เกิดองค์ความรู้ มีความไว้วางใจ เกิดความเชื่อมั่น ภาคภูมิใจ ในความสำเร็จในการทำงานร่วมกัน
- 3) เป็นแนวทางให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรในโรงเรียน และบุคลากรด้านสาธารณสุข ปรับเปลี่ยนวิธีคิด และเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานให้สร้างสรรค์ มีคุณภาพ และประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น
- 4) เป็นแนวทางให้ผู้บริหารโรงเรียนปรับเปลี่ยนเทคนิควิธีการในการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่เป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพ ให้ขับเคลื่อนต่อเนื่องจนเกิดความยั่งยืนและขยายผลต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง กระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอยแก้ว จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

- 2.1 แนวคิดในการถอดบทเรียน
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดในการถอดบทเรียน

2.1.1 ความหมายของการถอดบทเรียน

วราภรณ์ จันทรวง (2557) ให้ความหมายว่า เป็นแนวคิดและเครื่องมือเพื่อสร้างการเรียนรู้ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการจัดการความรู้จากการทำงานออกมาใช้เป็นทุนในการทำงาน เพื่อยกระดับให้ดียิ่งขึ้น การถอดบทเรียนจึงเป็นการสกัดความรู้ที่มีอยู่ในตัวคนออกมาเป็นบทเรียน/ความรู้ที่ชัดเจน ซึ่งผลที่ได้จากการถอดบทเรียนทำให้ได้บทเรียนในรูปแบบชุดความรู้ที่เป็นรูปธรรม และเกิดการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกระบวนการ อันนำมาซึ่งการปรับวิธีคิดและเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์และมีคุณภาพยิ่งขึ้น หัวใจหลักของการถอดบทเรียนต้องมีการแบ่งปันความรู้โดยมีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความไว้วางใจตนเองและผู้อื่นและมีการเรียนรู้

สิทธิพงษ์ ยิ่งงามแก้ว (2558) ให้ความหมายว่า แนวคิดและเครื่องมือเพื่อสร้างการเรียนรู้ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการจัดการความรู้ โดยเป็นกระบวนการดึงเอาความรู้จากการทำงานออกมาใช้เป็นทุนในการทำงานเพื่อยกระดับให้ดียิ่งขึ้น การถอดบทเรียนจึงเป็นการสกัดความรู้ที่มีอยู่ในตัวคนออกมาเป็นบทเรียนหรือความรู้ที่ชัดเจน ซึ่งผลที่ได้จากการถอดบทเรียนทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกระบวนการ อันนำมาซึ่งการปรับวิธีคิดและเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์และมีคุณภาพยิ่งขึ้น

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดนนทบุรี (2562) ให้ความหมายการถอดบทเรียนว่า วิธีการจัดการความรู้รูปแบบหนึ่งที่เน้นการทบทวน ประสบการณ์ ความรู้ จากบุคคลทั้งความสำเร็จหรือผิดพลาด มีปัจจัยเงื่อนไขอะไรบ้างที่เป็นเหตุให้ เกิดความสำเร็จหรือผิดพลาดในการทำงานนั้นๆ สังเคราะห์บทเรียน ประสบการณ์ สู่การพัฒนาวิธีคิด กระบวนการทำงานใหม่อย่างสร้างสรรค์ ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดซ้ำเหมือนเดิม และนำบทเรียนไปยกระดับการเรียนรู้ต่อยอดออกไปได้อย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า การถอดบทเรียน หมายถึง การจัดการความรู้รูปแบบหนึ่งที่เน้นการสรุป ทบทวน ความรู้ ผ่านการวิเคราะห์กระบวนการทำงานผ่านผู้ที่เกี่ยวข้อง เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติงาน และสกัดความรู้หาปัจจัยที่เป็นเหตุของความสำเร็จและความผิดพลาด

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

2.2.1 กิจกรรมทางกาย

องค์การอนามัยโลก (อ้างถึงใน คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไว้ว่า การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อทั้งในการทำงาน (Activity at Work) เช่น การทำงานที่เป็นอาชีพ ทั้งที่ก่อให้เกิดหรือไม่เกิดรายได้ เป็นต้น การเดินทาง (Travel To and From Places) โดยการเดินหรือขี่รถจักรยาน รวมถึงการเดินทางที่ใช้แรงกายเพื่อไปใช้ระบบขนส่งสาธารณะ และกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activities) ที่ทำในยามว่างหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจงานประจำ

กิจกรรมทางกายแบ่งตามระดับความหนักเบาได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก โดยกิจทางกายระดับเบา (Light-intensity) ได้แก่ การยืน การเดิน กิจกรรมระดับปานกลาง (Moderate-intensity) คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง อัตราการเต้นหัวใจอยู่ระหว่าง 120 – 150 ครั้ง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นหัวใจอยู่ที่ 150 ครั้งขึ้นไป เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว

สำนักโรคไม่ติดต่อ (อ้างถึงใน ณัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย, 2558) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไว้ว่า หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลายและทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ

สนธยา สีละหมาด (2557) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ดังนี้ กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบ ที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก ฉะนั้นกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ทุกรูปแบบที่ทำให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อลาย ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก

2.2.2 กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ของกรมอนามัย (2560) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ควรเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เน้นความสนุกสนานและทักษะการเคลื่อนไหว ส่งเสริมและกระตุ้นให้เด็กมีการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงและเจริญเติบโตตามวัย ซึ่งกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับวัยเรียนและวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1) ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมประเภทแอโรบิก ความหนักระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ช่วยพัฒนาการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

2) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ทั้งแบบที่ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักตัวหรือแบกรับน้ำหนักของอุปกรณ์ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

เช่น ดันพื้น ปีนป่าย ขว้างปา กระโดด ยกน้ำหนัก ยกของ ดึงข้อ โหนบาร์ ว่ายน้ำ ยางยืด การออกกำลังกายที่มีการกระโดด เช่น กระโดดเชือก บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน กระโดดยาง เป็นต้น ซึ่งการทำกิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและเพิ่มความสูง

3) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงกระดูก โดยเน้นกิจกรรมหรือกีฬาที่มีแรงกระแทกจากการกระโดด เช่น วิ่ง การเต้น กระโดดยาง บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และกระโดดเชือก เป็นต้น

4) ส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร ได้แก่ การเรียนพลศึกษา เกษตรกรรม ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด กิจกรรมเข้าจังหวะ การเรียนในสนามหญ้า การนำเสนองานผ่านการแสดงละคร การเข้าชมรมออกกำลังกาย การทำความสะอาดห้องเรียน การเดินเปลี่ยนห้องเรียน การเดินขึ้นลงบันได เป็นต้น

สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับร่างกาย มีความหลากหลาย เน้นความสนุกสนานและทักษะการเคลื่อนไหว ช่วยในการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ และด้านความแข็งแรงกระดูก การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

2.3.1 ความหมายขององค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literate Organization : HLO)

องค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literate Organization : HLO) คือ องค์การที่จัดระบบและการบริการต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึง เข้าใจ และเลือกใช้ข้อมูลและบริการที่ผู้รับบริการนั้นๆ ต้องการหรือจำเป็นได้อย่างง่ายและเหมาะสม (กรมอนามัย, 2560)

องค์กรแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ องค์กรที่มีการดำเนินงานที่เอื้อให้เกิดความสะดวกต่อผู้ใช้บริการในการเดินทางไปยังจุดต่างๆ ค้นหา สอบถาม ทำความเข้าใจในข้อมูลที่จำเป็นและเกี่ยวข้อง ตลอดจนใช้ข้อมูลนั้นในการรับการรักษาและดูแลตนเอง เพื่อให้หายจากโรคและเพื่อการมีสุขภาพดีของตนเองได้ (สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ, 2559)

องค์การรอบรู้สุขภาพ หมายถึง องค์กรที่ยึดหลักการว่า การพัฒนาความรอบรู้สุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนในองค์กร การจัดระบบ กระบวนการ และบริการ ที่ให้ความสำคัญกับเรื่องข้อมูลและการสื่อสารที่เอื้อให้บุคลากรทุกคน มีความสามารถในการสื่อสาร การให้ข้อมูลสุขภาพ กิจกรรมสุขศึกษา ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการเกิดการ เข้าถึง เข้าใจ และนำข้อมูลไปใช้ในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าผู้รับบริการจะเป็นใครและมีลักษณะทางประชากรอย่างไร (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2562)

สรุปได้ว่า องค์การรอบรู้สุขภาพ หมายถึง องค์กรที่มีระบบการดำเนินงาน การสื่อสาร หรือการบริการต่างๆ ที่อำนวยความสะดวกให้กลุ่มเป้าหมายที่สามารถเข้าถึง เข้าใจ รวมถึงเลือกใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพที่ต้องการไปใช้ได้ง่ายและเหมาะสม

2.3.2 องค์ประกอบหลักขององค์การความรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบหลักขององค์การความรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย

- 1) ผู้นำและการนำองค์กร
- 2) วางแผนและประเมินผลผลิตในทุกผลลัพธ์
- 3) พัฒนาบุคลากร
- 4) การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย
- 5) การตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ
- 6) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมุ่งเน้นไปที่ประชากรกลุ่มเสี่ยง
- 7) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ
- 8) การออกแบบสื่อที่ง่ายต่อการเข้าถึงและการทำความเข้าใจ
- 9) การมุ่งเน้นกลุ่มเสี่ยงสูงหรือกลุ่มที่เรียนรู้ได้ช้า มีข้อจำกัดของการเรียนรู้หรือมีระดับความรู้ทางสุขภาพต่ำ
- 10) มีการสรุปผลการทำงาน ทั้งด้านการสื่อสารที่ชัดเจน ความครอบคลุมและด้านการใช้จ่ายในการสร้างสุขภาพ (Brach C. et al, 2012 อ้างถึงใน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2562)

2.3.3 โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School)

โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรตามเกณฑ์ของกรมอนามัยที่มีการดำเนินงานตามกรอบแนวคิดเบื้องต้นที่ว่า

- 1) การมีสุขภาพดีทำให้มีผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนดีขึ้น ถือว่าเป็นหน้าที่ของการศึกษาในทุกระดับเพราะสุขภาพและการเรียนแยกกันไม่ออก
- 2) สิ่งแวดล้อมของโรงเรียนทั้งกายภาพ และสังคม มีผลต่อการมาเรียน และคุณภาพการเรียนของนักเรียน

นอกจากนี้ยังเป็นโรงเรียนที่มีการพัฒนาคุณลักษณะให้เป็นองค์กรที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้ง 3 องค์ประกอบหลักตามระบุ และเป็นโรงเรียนที่ดำเนินการตามหลักการของ Skill-based health education ซึ่งสร้างและพัฒนาโดย WHO UNICEF UNFPA และ World Bank ที่เน้นการจัดกิจกรรมโดยใช้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง คำนึงถึงพัฒนาการตามอายุของเด็ก สร้างประสบการณ์การเรียนรู้และมีการขับเคลื่อนทั้งองค์กรเพื่อให้เกิดสิ่งต่อไปนี้เป็น การป้องกันโรค การป้องกันการบาดเจ็บ และมีความสัมพันธ์ที่ตีระหว่างกัน และระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม (ชนาธิป ลีสิน, มปป.)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกษมสันต์ บุญเมือง (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินโครงการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ในการดำเนินงานการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 32 คน ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 32 คน นักเรียน จำนวน 320 คน ผู้ปกครอง จำนวน 320 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัย พบว่า สถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีผลการประเมินอยู่ในระดับดีมากทุกด้าน ซึ่งโรงเรียนที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ในการดำเนินงานการออกกำลังกาย คือ โรงเรียนศรีประจันต์ “เมธีประมุข” สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นสถานศึกษาขนาดกลาง มีวิธีที่เป็นเลิศ (Best Practice) ในการดำเนินงานการประเมินโครงการการออกกำลังกายมีหลักและวิธีการ ดังนี้ มีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์อย่างชัดเจน ประชุมวางแผนมีปฏิทินปฏิบัติงาน ชุมชนและผู้ปกครองเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุน เข้าร่วมประชุมวางแผนอย่างสม่ำเสมอ บุคลากรทุกฝ่ายมีความรัก ความสามัคคี ผู้บริหารมีความห่วงใย เอาใจใส่ ทั้งการปฏิบัติงานและการสร้างขวัญและกำลังใจ โรงเรียนจัดสรรงบประมาณและเทคโนโลยีด้านการกีฬามาประยุกต์ใช้ให้ทันสมัยเป็นปัจจุบัน และมีเจ้าหน้าที่ด้านกีฬารับผิดชอบโดยตรง มีการประชาสัมพันธ์ด้วยเอกสาร และเผยแพร่ข้อมูลการออกกำลังกายของโรงเรียนทางอินเทอร์เน็ต งานบริหารทั้ง 4 ฝ่าย นำข้อมูลการออกกำลังกายไปประกอบการตัดสินใจในการบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง มีการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับผู้ครองและชุมชน

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2557) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนโดยใช้หลักกระบวนการบริหาร เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารโรงเรียนหรือครูผู้จัดกิจกรรม จำนวน 416 คน นักเรียน จำนวน 416 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 93 การบริหารจัดการกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 2) การเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 3) แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายโดยมีการจัดอบรมครู บุคลากรความรู้สู่การปฏิบัติได้จริง จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอ และดำเนินการจัดกิจกรรมโดยใช้หลัก POSDCoRB (Planning, Organizing, Staffing, Directing, Coordinating, Reporting, Budgeting)

วารินทร์ มากสวัสดิ์ (2558) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับการมีกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร จำนวน 302 คน โดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน General Self-Efficacy Scale และแบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายที่ดัดแปลงจาก GPAQ (Global

Physical Activity Questionnaires: GPAQ Version2) ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีการทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลางและมีความสัมพันธ์กันทางบวก หากมีการพัฒนาและส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น ย่อมส่งผลให้มีการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้นได้

จินตนา วัชรสินธุ์, กิจติยา รัตนมณี และณัชนันท์ ชีวานนท์ (2559) ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินในเขตชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก (ระยะที่1) เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่ศึกษาที่โรงเรียนประถมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในจังหวัดชลบุรีและระยอง จำนวน 236 คน และบิดา/มารดาของเด็ก จำนวน 20 คน โดยใช้แบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษา พบว่า เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นยังขาดความเข้าใจและแรงจูงใจในการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม บิดามารดาของเด็กกลุ่มนี้เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของบุตร และได้พยายามแล้วแต่ยังไม่สำเร็จ ข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ความพร้อมของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าในเด็กวัยเรียน การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย และความพร้อมของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในเด็กวัยรุ่น พบว่า การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ ความสามารถของตนเองในด้านการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย และความพร้อมของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนความพร้อมของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับดัชนีมวลกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชัยพฤกษ์ ตันสุวัฒน์ (2560) ได้ศึกษาผลการใช้แบบฝึกกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อดัชนีมวลกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ จำนวน 80 คน ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ผลการศึกษาพบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ยก่อนการใช้แบบฝึกกิจกรรมทางกาย เฉลี่ย 51.58 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.179 และมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 25.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.45 ภายหลังการใช้แบบฝึกกิจกรรมทางกายกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ย 51.27 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.13 ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 25.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.44 และมีส่วนสูงเฉลี่ย 142.74 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.92 (2) ผลการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการใช้แบบฝึกกิจกรรมทางกาย ค่าดัชนีมวลกายมีค่าลดลง ค่า t มีค่า 12.12 และมีค่า sig เท่ากับ 0 แสดงว่าแบบฝึกกิจกรรมทางกายมีผลทำให้ดัชนีมวลกายก่อนและหลังการของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอยแก้ว โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 3.1 พื้นที่ในการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

3.1 พื้นที่ในการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.1.1 พื้นที่ในการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัยในครั้งนี้คือ โรงเรียนบ้านดอยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน

3.1.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยกำหนดให้มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อทำการสัมภาษณ์แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยแบ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

- 1) ผู้อำนวยการโรงเรียน และครูผู้ขับเคลื่อนงาน จำนวน 5 คน
- 2) บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เจ้าหน้าที่จากศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลำพูน เขต 1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ทา องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ทา และโรงพยาบาลแม่ทา จำนวน 10 คน
- 3) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 13 คน
- 4) ผู้ปกครองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 5 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ตัวผู้วิจัย และการประมวลข้อมูลที่ใช้บันทึกในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ สมุดจดบันทึก ภาพถ่าย เครื่องบันทึกเสียง เครื่องบันทึกภาพ กล้องถ่ายรูป และแบบสัมภาษณ์ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) สามารถปรับเปลี่ยน เพิ่มเติมข้อคำถามให้สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ โดยมีประเด็นในการสัมภาษณ์ ดังนี้

1) เหตุผล แรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจที่ทำให้หน่วยงานของท่านดำเนินโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง

1.1) เหตุผล แรงจูงใจหรือแรงบันดาลใจที่ทำให้หน่วยงานของท่านตัดสินใจดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง

1.2) หน่วยงานของท่านคาดหวังสิ่งใดในการทำโครงการอย่างต่อเนื่อง

2) กระบวนการดำเนินงานสู่ความยั่งยืนภายในหน่วยงานของท่านภายหลังได้รับรางวัล Best Practice

2.1) อธิบายขั้นตอนการเตรียมการวางระบบบริหารจัดการและขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน

2.2) อธิบายขั้นตอนการดำเนินการตามระบบบริหารจัดการและขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน

2.3) อธิบายขั้นตอนการติดตามประเมินผลระบบบริหารจัดการสู่ความยั่งยืน

3) ประเด็นการขยาย เผยแพร่โครงการสู่หน่วยงานหรือองค์กรอื่นๆ

4) ประเด็นการพัฒนาต่อยอดโครงการ

5) หน่วยงานของท่านบรรลุเป้าหมายในการดำเนินโครงการนี้อย่างต่อเนื่องหรือไม่

6) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

7) อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

8) บทเรียนจากการดำเนินโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง

9) ข้อเสนอแนะ หรือสิ่งที่ต้องการได้รับการสนับสนุน

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ในการเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) มีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎี แนวคิด หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างเครื่องมือ

2) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนแรก มาประมวลและออกแบบสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เพื่อใช้เก็บข้อมูลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

3) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข และปรับแก้แบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น เก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการระดมสมองและอภิปรายถอดบทเรียนเกี่ยวกับการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งในเรื่องแรงจูงใจและเป้าหมายของการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง กระบวนการดำเนินงานขยายผลทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน การพัฒนาต่อยอดโครงการ ผลลัพธ์และบทเรียนที่ได้หลังจากการดำเนินงาน

2) การวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ที่เกี่ยวข้อง เช่น นโยบาย หนังสือ แผนงาน โครงการ รายงาน ภาพถ่ายการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น

3) การบันทึกภาคสนาม (Field Note) เป็นการจดบันทึกข้อมูลจากการสังเกต ได้แก่ ประสบการณ์ การมีส่วนร่วมของบุคคลต่างๆ พฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดเห็น มุมมองและบทเรียนที่ได้รับจากการดำเนินงาน นอกจากนี้ยังมีการบันทึกลักษณะของสถานที่และสภาพแวดล้อมในการดำเนินงาน

4) การจดบันทึกและการบันทึกเสียง ผู้วิจัยจะทำการจดบันทึกข้อมูลการสนทนา ลงสมุดจดบันทึก และบันทึกเสียงการสนทนา ในกรณีที่ผู้ให้สัมภาษณ์ยินยอมให้บันทึกเสียงได้เท่านั้น

5) การบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตผู้เข้าร่วมการวิจัยในการบันทึกภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม

3.4.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยสร้างทีมงาน ชี้แจงและกำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้ชัดเจน
- 2) จัดทำหนังสือขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านดอยแก้วและขอความร่วมมือในการติดต่อประสานงานกับบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียน
- 3) ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคล โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์จากเอกสาร การบันทึกเสียง ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว แล้วนำมาวิเคราะห์ผล ถอดบทเรียนการดำเนินงาน

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยวิธีการวิเคราะห์คำหลัก (Domain Analysis) ซึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การบันทึกภาคสนาม (Field Note) การบันทึกเสียง ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ที่เกี่ยวข้อง มาสรุปผล เรียบเรียง จำแนก จัดกลุ่มคำที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน มีความสัมพันธ์กันให้อยู่ร่วมกันภายใต้กลุ่มคำหลัก

3.6 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ก่อนที่จะดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัย มีการชี้แจงให้ผู้ให้สัมภาษณ์ทราบถึงรายละเอียด ขั้นตอน กระบวนการในการวิจัย ประโยชน์จากการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธหรือถอนตัวออกจาก การวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลและการถอนตัวจากวิจัยนี้ ไม่มีผลกระทบและ ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับทั้งต่อตัวผู้ให้สัมภาษณ์หรือหน่วยงานของผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งสิ้น ข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้สัมภาษณ์จะเก็บเป็นความลับ จะนำเสนอเป็นภาพรวมและข้อมูลจะถูกทำลาย เมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น

บทที่ 4

ผลการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอยแก้ว ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงกระบวนการและรูปแบบความสำเร็จของโรงเรียนในการเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organizations: HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย ตัวผู้วิจัย การประมวลข้อมูลในรูปแบบต่างๆ และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์เอกสาร การบันทึกภาคสนาม การบันทึกเสียง ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ผลการวิจัยนำมาวิเคราะห์ผล ถอดบทเรียนการดำเนินงาน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับโรงเรียนและหน่วยงานต่างๆ นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

4.1 สภาพปัจจุบันของโรงเรียน

4.2 ผลการวิจัย

4.1 สภาพปัจจุบันของโรงเรียน

4.1.1 ประวัติและที่ตั้ง

โรงเรียนบ้านดอยแก้ว เปิดทำการสอนครั้งแรก เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2514 ตั้งอยู่ หมู่ที่ 12 บ้านดอยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันมีนางสาวสีดา นันตาเวียง ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสถานศึกษา

4.1.2 วิสัยทัศน์

เป็นโรงเรียนรักษาสีงแวดล้อม จัดการศึกษาได้ตามมาตรฐาน

ประสานชุมชน

ดำรงตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.1.3 พันธกิจ

1) จัดกระบวนการเรียนรู้ให้นักเรียนมีความรู้คู่คุณธรรม มีทักษะชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

2) จัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้น่าอยู่ สวยงาม เอื้อต่อการเรียนรู้

3) ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศสนับสนุนการเรียนการสอนและการสื่อสาร อย่างมีคุณภาพ

4) ใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เด็กปกติ เด็กพิการ เด็กด้อยโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียมทั่วถึง

5) ส่งเสริมบุคลากรพัฒนาตนเอง ให้รอบรู้ รู้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีอาชีพ

6) จัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียนให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีอย่างมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย

7) อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

8) สนับสนุนผู้ปกครอง ชุมชน คณะกรรมการสถานศึกษา องค์กรท้องถิ่นฯลฯ มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

4.1.4 การติดต่อ

โรงเรียนบ้านดอยแก้ว หมู่ที่12 บ้านดอยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน 51140 โทร 053-976011

4.1.5 ลักษณะและที่ตั้งทางกายภาพของสถานที่จัดกิจกรรมทางกาย



ภาพที่ 4.1 ลานอเนกประสงค์

4.2 ผลการวิจัย

4.2.1 แรงจูงใจที่ทำให้ดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง

โรงเรียนบ้านดอยแก้วพบนักเรียนบางส่วนประสบปัญหาภาวะโภชนาการอ้วน ผอม และเตี้ย ทางโรงเรียนจึงได้ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ให้กับนักเรียนเหล่านั้น ทำให้นักเรียนมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น แต่พบปัญหาคือ 1) นักเรียนกลุ่มเสี่ยงเกิดความอายและไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่อ เนื่องจากถูกแบ่งแยกให้ทำกิจกรรมบางกิจกรรม 2) นักเรียนกลุ่มเสี่ยงมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกการเปิดและปิดภาคเรียน เนื่องจากขาดการทำกิจกรรมทางกายและมีการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ทางผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูและนักเรียนจึงได้ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้ข้อสรุปร่วมกันว่าจะมีการเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการร่วมกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ให้กับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้จะมีการพัฒนา ต่อยอด และขยายผลโครงการดังกล่าวไปสู่กลุ่มวัยและหน่วยงานอื่นๆ ในพื้นที่ เพื่อทำให้นักเรียนและคนในพื้นที่ใกล้เคียงมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลแม่ทา ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนบ้านดอยแก้วเป็นโรงเรียนเพชรมาก่อน และได้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงใจยึดตัว การกระโดดของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพมาใช้ เพื่อช่วยลดปัญหาเด็กอ้วนและเด็กเตี้ย ส่งเสริมให้เด็กทุกคนได้มีกิจกรรมทางกาย”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของคุณครูแต่ละท่าน ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนส่งตัวแทนแกนนำนักเรียนไปอบรมที่โรงพยาบาลชุมชน หลังจากนั้นได้นำโครงการ ChOPA & ChiPA Game มาใช้กับเด็กอ้วนและผอมก่อน แต่เด็กเกิดความอาย ไม่ค่อยอยากทำกิจกรรม ทางโรงเรียนจึงได้ปรับเปลี่ยนให้นักเรียนทุกคนทำเหมือนกันทั้งโรงเรียน”

“เด็กนักเรียนมีปัญหาอ้วน เตี้ย ทางโรงเรียนจึงประชุมหารือกัน จึงได้นำกิจกรรมในโครงการ ChOPA & ChiPA Game มาลองปฏิบัติ”

4.2.2 ความคาดหวังในการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง

- 1) โรงเรียนสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กในวัยเรียนสู่การแก้ปัญหาสุขภาพ
ปัญหาเด็กติด Line ติดเกม ติดโทรศัพท์ ติดโทรศัพท์ จดจ่ออยู่กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- 2) นักเรียนมีรูปร่าง สูงดีสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
อย่างต่อเนื่อง
- 3) ขยายผลการดำเนินงานโครงการสู่โรงเรียนเครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษา
อำเภอแม่ทาที่ 1

- 4) โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของคุณครู ที่อธิบายว่า

“อยากให้เด็กๆ ทำกิจกรรมได้ทุกที่ ไม่จำกัดว่าจะต้องทำเฉพาะในโรงเรียน”

4.2.3 กระบวนการดำเนินงานสู่ความยั่งยืนภายในหน่วยงาน

4.2.3.1 ขั้นตอนการเตรียมการวางระบบบริหารจัดการและขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน

- 1) ผู้อำนวยการโรงเรียนประกาศนโยบายสานต่อโครงการ ChOPA & ChiPA
Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 2) แต่งตั้งคณะทำงานการส่งเสริมความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย
- 3) จัดเวทีประชุมคณะครู คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง โรงพยาบาล
แม่ทา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนการดำเนินงาน
- 4) สร้างกระแสความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายในวัยเด็ก โดยจัด
มหกรรมกระโดดโลดเต้นเล่นสนุก เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 5) คณะครูและนักเรียนแกนนำประเมินภาวะโภชนาการและทดสอบ
สมรรถภาพทางกายผู้เข้าร่วมโครงการฯ

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของคุณครู ที่อธิบายว่า

“หลังจากได้รับนโยบายขับเคลื่อนโครงการมา คุณครูก็ได้มาประชุมแบ่ง
งานกัน โดยให้คุณครูประจำชั้นรับผิดชอบชั้นนำหน้าวัดส่วนสูง บันทึกข้อมูล และดูว่าเด็กมีความ
สมส่วนไหม อ้วนเกินไป ส่วนสูงเป็นอย่างไร นอกจากนี้ยังได้พิจารณาหาช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมที่
เหมาะสม ไม่ให้เบียดเบียนการเรียน แล้วนำไปเสนอผู้อำนวยการ เขาก็เห็นด้วย และให้คุณครูลงมือ
ทำกันได้เลย”

4.2.3.2 ขั้นตอนการดำเนินการตามระบบบริหารจัดการและขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน

จัดโครงการ “ช่วยนักเรียนโรงเรียนบ้านดอยแก้วลดปัญหาเด็กเสี่ยงภาวะ
โภชนาการ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพัฒนาการสมวัย เติบโตได้เต็มศักยภาพ” โดยส่งเสริมความรู้
ด้านโภชนาการและกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนทุกคน และเชิญชวนบุคลากรในโรงเรียนเข้าร่วม
ในกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

- จิงโจ้ FUN for FIT หลังกิจกรรมหน้าเสาธง ทุกวัน ครึ่งละ 15 นาที
- แก้อ้อ...ขยับพุง ก่อนเข้าเรียนภาคบ่าย ทุกวันพลุ่ห้สบดี เวลา 14.30-15.30 น.

4.2.3.3 ขั้นตอนการติดตามประเมินผลระบบบริหารจัดการสู่ความยั่งยืน

1) นักเรียนแกนนำประเมินภาวะโภชนาการนักเรียนและบุคลากรเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีโรงพยาบาลแม่ทาช่วยในการติดตามประเมินผล

2) ครูอนามัยโรงเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนและบุคลากรภาคเรียนละ 1 ครั้ง และให้รางวัลแก่นักเรียนที่มีภาวะอ้วนที่สามารถลดน้ำหนักลงได้

3) ครูผู้รับผิดชอบโครงการฯสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนหลังเข้าร่วมโครงการฯ

4) ครูผู้รับผิดชอบโครงการฯร่วมกับโรงพยาบาลแม่ทาประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการฯ

5) ครูผู้รับผิดชอบโครงการฯสรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้อำนวยการโรงเรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของคุณครู ที่อธิบายว่า

“มีการชั่งน้ำหนักนักเรียนในทุกเดือน และทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคเรียนละ 1 ครั้ง เมื่อก่อนมีเด็กเข้าร่วมโครงการ 54 คน ตอนนี้เพิ่มขึ้นเป็น 100 กว่าคน”

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมจากคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลแม่ทา ที่อธิบายว่า

“ในส่วนของโรงพยาบาลแม่ทา จะมีการวัดความรอบรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมทั้งทางโรงเรียน ผู้ปกครองและชุมชน”

4.2.4 ประเด็นการขยาย เผยแพร่โครงการสู่หน่วยงานหรือองค์กรอื่นๆ

1) ผู้อำนวยการโรงเรียนร่วมเป็นวิทยากรเสวนา เผยแพร่การขับเคลื่อนโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ในงานการประชุมวิชาการเครือข่ายเด็กไทยสุขภาพดี ปี 2562 “นวัตกรรมเพื่อเด็กไทยสุขภาพดี” วันที่ 5 เมษายน 2562 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2) จัดนิทรรศการและเป็นวิทยากรเผยแพร่โครงการฯให้กับโรงเรียนใกล้เคียงและหน่วยงานอื่นที่สนใจ

3) นักเรียนแกนนำและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลแม่ทาดำเนินการขยายผลโครงการในโรงเรียนเครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษาอำเภอแม่ทาที่ 1 ได้แก่ โรงเรียนบ้านทาป่าสัก โรงเรียนบ้านทาปลาตุก โรงเรียนบ้านทาป่าเปา โรงเรียนวัดอรุณาราม โรงเรียนบ้านดงสารภี โรงเรียนบ้านหลายทา โรงเรียนบ้านร้องเรือ โรงเรียนบ้านศาลาแม่ทา และโรงเรียนบ้านผาตั้ง ซึ่งมีการตรวจเยี่ยมและติดตามผลการดำเนินงานเดือนละ 1 ครั้ง

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของนักเรียนแกนนำ ที่อธิบายว่า

“มีการถ่ายทอดกิจกรรมให้กับโรงเรียนหลายทา โรงเรียนบ้านร้องเรือ โรงเรียนบ้านศาลาแม่ทา โรงเรียนบ้านดงสารภี โรงเรียนบ้านทาปลาตุก เพื่อนๆ น่ารัก ทำตามที่เราบอก”

4.2.5 ประเด็นการพัฒนาต่อยอดโครงการ

1) พัฒนานวัตกรรม รอบรู้สุขภาพ FUN for FIT พิชิตภัยอ้วน เผยแพร่ให้แก่โรงเรียนในระดับอำเภอและหน่วยงานอื่นที่สนใจ

2) จัดกิจกรรมเก้าอี้...ขยับทุก ทุกเย็นวันอาทิตย์ ให้กับกลุ่มผู้ปกครอง แม่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และคนในชุมชน

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของนักเรียนแกนนำ ที่อธิบายว่า

“มีการสอนออกกำลังกายให้กับพ่อแม่ พวกท่านทำได้แล้ว หน้าหนาวทำทุกวันเลย วันละประมาณ 10 นาที”

4.2.6 ผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

4.2.6.1 ผลลัพธ์เชิงปริมาณ

1) ร้อยละ 100 ของผู้อำนวยการ คณะครู นักการภารโรง แม่ครัว และนักเรียน โรงเรียนบ้านดอยแก้ว เข้าร่วมการขับเคลื่อนโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

2) ผู้ปกครอง คนในชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ร่วมเป็นแกนนำออกกำลังกายในชุมชน จำนวน 10-20 คน

3) เกิดแกนนำการทำกิจกรรมในโรงเรียนเครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษา แม่ทาที่ 1 โรงเรียนละ 5-10 คน

4.2.6.2 ผลลัพธ์เชิงคุณภาพ

1) บุคลากรในโรงเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
2) นักเรียนมีภาวะโภชนาการสูง สมส่วนเพิ่มขึ้น ผอมและเตี้ยลดลง
3) นักเรียนมีภาวะผู้นำ กล้าแสดงออก สามารถเผยแพร่ บอกต่อโครงการให้กับผู้อื่นได้

4) คณะครู นักเรียน และผู้ปกครอง เห็นความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และเป็นแบบอย่างในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและบุคคลอื่นๆ

5) โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
สอดคล้องกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลแม่ทา ที่อธิบายว่า
“บรรลุเป้าหมาย มีนักเรียนที่ทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นจาก 50 กว่าคน เป็น 100 กว่าคนเด็กนักเรียนมีความกล้าแสดงออก มีภาวะผู้นำ พุดเก่งขึ้น”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของคุณครู ที่อธิบายว่า
“เด็กทุกคนชอบ สุขภาพดีขึ้น วัดจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย น้ำหนักลดลง ส่วนสูงเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ เด็กพิเศษก็ได้ร่วมทำกิจกรรม พวกเขาชอบ สามารถทำได้ มีความสนุกสนาน”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของตัวแทนผู้สูงอายุหมู่บ้านดอยแก้ว ที่อธิบายว่า
“หลานของลุงเขาออกกำลังกาย กระโดดโลดเต้นทุกวัน ประมาณปี 2559 ตอนนั้นเขาอยู่ชั้นประถม 4 หน้า 80 กว่ากิโลกรัม แต่ปัจจุบันนี้เหลือแค่ 55 กิโลกรัม ส่วนสูงก็เพิ่มขึ้น เป็น 165 เซนติเมตร”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของนักเรียนแต่ละคน ที่อธิบายว่า

“หลังการทำกิจกรรมทุกวัน ทำให้น้ำหนักลดลง สุขภาพร่างกายแข็งแรง ขึ้นเมื่อก่อนหนูอ้วนมาก พอได้เข้าร่วมโครงการนี้ทำให้น้ำหนักส่วนขึ้น ตอนแรกน้ำหนักประมาณ 50 กิโลกรัม ตอนนี้เหลือประมาณ 40 กิโลกรัม”

“เมื่อก่อนผมอ้วน เตี้ย แต่ตอนนี้น้ำหนักลดลงและสูงขึ้นเคยอ้วน 50 กว่า กิโลกรัม ตอนนี้อยู่ 46 กิโลกรัม ส่วนสูงเพิ่มขึ้นจาก 149 เซนติเมตรเป็น 155 เซนติเมตร”

“เมื่อก่อนหนูเตี้ยมากๆ ไม่เท่ากับเพื่อนเลย จึงมาเข้าร่วมโครงการกระโดด โลดเต็น ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น”

“เมื่อก่อนอ้วน 90 ตอนนี้เหลือ 85 กิโลกรัม ส่วนสูงก็เพิ่มขึ้น”

“แต่ก่อนเตี้ยและอ้วนมาก แต่พอได้เข้าร่วมและทำกิจกรรมแล้ว ก็ทำให้น้ำหนักลดลง ส่วนสูงเพิ่มขึ้น ตอนนี้น้ำหนัก 41 กิโลกรัม สูง 160 กว่าเซนติเมตร”

“เมื่อก่อนเตี้ย ผอม พอเข้าร่วมโครงการแล้วทำต่อเนื่อง ส่วนสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักก็เพิ่มขึ้น”

“หนูผอมและเตี้ยมากๆ แต่ตอนนี้น้ำหนักเพิ่มขึ้นและสูงขึ้นด้วย”

“ตอนแรกน้ำหนัก 22 กิโลกรัม พอเข้าร่วมโครงการน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 24 กิโลกรัมและสูงขึ้น”

4.2.7 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1) ผู้อำนวยการโรงเรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีการกำหนดนโยบายสนับสนุนต่อโครงการที่ชัดเจน และให้การสนับสนุนการดำเนินการอย่างเต็มที่

2) การได้รับการสนับสนุนจากเทศบาลตำบลทาสชัย โรงพยาบาลแม่ทา คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครองและคนในชุมชน

3) นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนมีความตั้งใจ กระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

4) มีการระบบการทำงานเป็นทีม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ รับประทานอาหารและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ที่อธิบายว่า

“ผู้อำนวยการมีความเป็นผู้นำ ที่กล้าคิดกล้าทำ มีการปรึกษาหารือ ทำงานร่วมกันกับชุมชน ผู้ปกครองนักเรียน คณะกรรมการสถานศึกษา และท้องถิ่น ซึ่งชุมชนก็ให้ความร่วมมือ กำลังใจ แรงกายแรงใจเป็นอย่างดี”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลแม่ทา ที่อธิบายว่า

“ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นประธานเครือข่ายมีภาวะความเป็นผู้นำ จึงทำให้ขยายเครือข่าย ขยายผลการดำเนินโครงการได้ง่าย”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของผู้ปกครองนักเรียนแต่ละท่าน ที่อธิบายว่า

“ที่ดีที่สุดคือเราได้ผู้อำนวยการคนนี้มา โรงเรียนเราดีเยี่ยมได้เพราะเขา”

“ชุมชนให้ความร่วมมือตลอด”

4.2.8 อุปสรรค และแนวทางในการแก้ไข

อุปสรรค นักเรียนขาดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม เนื่องจากทำกิจกรรมทางกายด้วยเพลงและท่าทางเดิม บ่อยครั้ง

แนวทางแก้ไข เพิ่มเติมเพลงและรูปแบบกิจกรรมให้มีความหลากหลายมากขึ้น

อุปสรรค คนในชุมชนบางส่วนมีปัญหาทางด้านร่างกาย ไม่สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมที่มีการกระโดดได้

4.2.9 บทเรียนจากการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง

1) การดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจนและยั่งยืน

2) การจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับนักเรียนแม้ว่าจะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชื่นชอบ แต่หากมีการทำซ้ำ บ่อยครั้ง และนานเกินไป อาจทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ ดังนั้น กิจกรรมที่จัดควรมีรูปแบบที่หลากหลาย เหมาะสมกับช่วงวัย สามารถสร้างความสนุกสนานและเพลิดเพลินให้กับนักเรียนได้

4.2.10 ข้อเสนอแนะ หรือสิ่งที่ต้องการได้รับการสนับสนุน

4.2.10.1 ข้อเสนอแนะ

1) การขยายผลไปสู่กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาทางข้อต่อและกระดูก ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมทางกายที่มีการกระโดด อาจใช้รูปแบบอื่นแทน เช่น การทำเก้าอี้...ขยี้ฟุง จิงโจ้ยัดตัว การเต้นประกอบจังหวะ รำวงพื้นบ้าน รำไทเก็ก เป็นต้น

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้ปกครองนักเรียนแต่ละท่าน ที่อธิบายว่า

“คนแก่อย่างลุงนี้ ให้มาโรงเรียนมาออกกำลังกายก็มานะ แต่จะให้มากระโดดโลดเต้นเหมือนอย่างเด็กๆ ก็คงทำไม่ได้”

“การออกกำลังกายแบบรำวงย้อนยุค การทำเก้าอี้...ขยี้ฟุง หรือการทำจิงโจ้ยัดตัวก็ดีนะ เปิดเพลงประกอบหลายๆจังหวะ ดีมากเลย พอกลับไปร่างกายจะเบา เหนื่อยออกเยอะ เลื้อยเปียกเหงื่อเป็นผื่นๆ ยอมรับเลยว่าช่วยทำให้น้ำหนักลดลง”

4.2.10.2 สิ่งที่ต้องการได้รับการสนับสนุน

1) ของเล่นเพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกาย เช่น แทรมโพลีน

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของคณะกรรมการการศึกษาแต่ละท่าน ที่อธิบายว่า

“อยากได้ของเล่นต่างๆ โดยเฉพาะอันที่เป็นเตี้ยๆ กระโดดได้ เด็กเขาชอบกันจริงๆ อยากให้ส่งเสริมตรงนี้เข้ามาให้เด็กได้ออกกำลังกาย”

“อยากให้มีของเล่น (แทรมโพลีน) อันนี้จริงๆ ถ้ามีเข้ามา ตอนเย็นเด็กๆ ก็คงจะมารวมตัวเล่นกันอย่างแน่นอน”

2) บุคลากรทางการศึกษา บุคลากรทางพลศึกษา

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนเราขาดครูพละ พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กๆ ก็จะด้อย
ครูคนอื่นเขาก็สอนได้ แต่จะไม่เหมือนกับคนที่จบมาโดยตรง อยากได้บุคลากรทางการศึกษาเพิ่ม”

3) ชุดหรือเสื้อโครงการสำหรับนักเรียนแกนนำใส่ทำกิจกรรม

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของคุณครู ที่อธิบายว่า

“อยากได้ชุดให้เด็กใส่ทำกิจกรรม สามารถใส่ไปโชว์ ในการออกงานต่างๆ
ได้ เด็กจะได้มีกำลังใจในการทำกิจกรรม”

4) พื้นที่ หรือศูนย์รวมในการออกกำลังกาย

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของประธานเครือข่ายผู้ปกครอง ที่อธิบายว่า

“อยากให้มีศูนย์รวมในการออกกำลังกายขึ้นมา ที่ทำให้ทุกวัยไม่ว่าจะเป็น
เด็ก ผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ สามารถออกกำลังกายร่วมกันได้”

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอยแก้ว ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงกระบวนการและรูปแบบความสำเร็จของโรงเรียนในการเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organizations: HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย ตัวผู้วิจัย การประมวลข้อมูลในรูปแบบต่างๆ และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์เอกสาร การบันทึกภาคสนาม การบันทึกเสียง ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ผลการวิจัยนำมาวิเคราะห์ผล ถอดบทเรียนการดำเนินงาน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับโรงเรียนและหน่วยงานต่างๆ นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า มีผู้สมัครใจเข้าร่วมให้ข้อมูลจำนวนทั้งหมด 33 คน (ชาย 10 คน และหญิง 23 คน) เป็นครู ร้อยละ 15.15 นักเรียน ร้อยละ 39.40 ผู้ปกครอง ร้อยละ 30.30 และเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร้อยละ 20 โดยสามารถสรุปประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้

5.1.1 กระบวนการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ ChOPA & ChiPA Game อย่างต่อเนื่อง

นักเรียนโรงเรียนบ้านดอยแก้วบางส่วนมีภาวะอ้วน ผอม และเตี้ย ทางโรงเรียน จึงได้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ให้กับนักเรียนเหล่านั้น ทำให้นักเรียนมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น แต่พบปัญหาคือ 1) นักเรียนกลุ่มเสี่ยงเกิดความอายและไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่อ เนื่องจากถูกแบ่งแยกให้ทำกิจกรรม 2) นักเรียนกลุ่มเสี่ยงมีจำนวนเพิ่มขึ้น ทุกการเปิดและปิดภาคเรียน เนื่องจากขาดการทำกิจกรรมทางกายและมีการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ทางผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู และนักเรียนจึงได้ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้ข้อสรุปร่วมกันว่าจะมีการเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการร่วมกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ให้กับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ จะมีการพัฒนา ต่อยอด และขยายผลโครงการดังกล่าวไปสู่กลุ่มวัยและหน่วยงานอื่นๆ ในพื้นที่ เพื่อทำให้นักเรียนและคนในพื้นที่ใกล้เคียงมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

5.1.2 กระบวนการดำเนินงานโครงการ ChOPA & ChiPA Game สู่ความยั่งยืนภายในหน่วยงาน

- 1) ประกาศนโยบายสานต่อโครงการฯ
- 2) แต่งตั้งคณะทำงานและจัดประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนการดำเนินงาน
- 3) จัดมหกรรมกระโดดโลดเต้นเล่นสนุก เพื่อสร้างกระแสการทำกิจกรรมทางกาย
- 4) ประเมินภาวะโภชนาการและทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้เข้าร่วมโครงการฯ
- 5) จัดโครงการ “ช่วยนักเรียนโรงเรียนบ้านดอยแก้วลดปัญหาเด็กเสี่ยงภาวะโภชนาการ เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการสมวัย เติบโตได้เต็มศักยภาพ” ให้กับนักเรียนทุกคน และเชิญชวนบุคลากรในโรงเรียนเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

- จิงโจ้ FUN for FIT หลังกิจกรรมหน้าเสาธง ทุกวัน ครั้งละ 15 นาที
- แก้อ้อ...ขี้พุง ก่อนเข้าเรียนภาคบ่ายทุกวันพฤหัสบดี เวลา 14.30-15.30 น.

6) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน จากกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

- การประเมินภาวะโภชนาการนักเรียนและบุคลากรเดือนละ 1 ครั้ง
- การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนและบุคลากรภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- การสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนหลังเข้าร่วมโครงการฯ
- การประเมินความรู้ด้านสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการฯ ก่อนและหลัง

เข้าร่วมโครงการฯ

7) สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้อำนวยการโรงเรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

5.1.3 กระบวนการขยายผลและพัฒนาต่อยอดโครงการ ChOPA & ChiPA Game

1) การขยายผล เผยแพร่โครงการสู่หน่วยงานหรือองค์กรอื่นๆ

- ผู้อำนวยการโรงเรียนร่วมเป็นวิทยากรเสวนา เผยแพร่การขับเคลื่อนโครงการ ChOPA & ChiPA Game ในงานการประชุมวิชาการเครือข่ายเด็กไทยสุขภาพดี ปี 2562
- จัดนิทรรศการและเป็นวิทยากรเผยแพร่โครงการฯ ให้กับหน่วยงานที่สนใจ และขยายผลสู่โรงเรียนเครือข่ายจำนวน 9 แห่ง

2) การพัฒนาต่อยอดโครงการ

จัดกิจกรรมแก้อ้อ...ขี้พุงทุกเย็นวันอาทิตย์ให้กับคนในชุมชน และพัฒนานวัตกรรมรอบรู้สุขภาพ FUN for FIT พิชิตภัยอ้วน เผยแพร่ให้แก่หน่วยงานอื่นที่สนใจ

5.1.4 ผลการดำเนินงานโครงการ ChOPA & ChiPA Game อย่างต่อเนื่อง

- 1) ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน
- 2) เกิดแกนนำทำกิจกรรมทางกายในชุมชนจำนวน 10-20 คน และแกนนำในโรงเรียนเครือข่าย โรงเรียนละ 5-10 คน
- 3) บุคลากรและนักเรียนในโรงเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภาวะโภชนาการสมส่วนเพิ่มขึ้น
- 4) นักเรียนมีความกล้าแสดงออก สามารถเผยแพร่โครงการให้กับผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ
- 5) โรงเรียนบ้านดอยแก้วเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

5.1.5 บทเรียนจากการดำเนินงานโครงการ ChOPA & ChiPA Game

1) บทเรียนที่ได้รับ

- การดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน เพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจนและยั่งยืน จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร และเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ
- การจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับนักเรียนจะต้องเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัย มีรูปแบบที่หลากหลาย สามารถสร้างความสนุกสนานและเพลิดเพลินให้กับนักเรียนได้
- ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาทางข้อต่อและกระดูก ควรหลีกเลี่ยงการทำ

กิจกรรมทางกายที่มีการกระโดด อาจใช้รูปแบบอื่นแทน เช่น การทำเก้าอี้...ขยี้พุง จิ้งจิกยืดตัว การเต้นประกอบจังหวะ รำวงพื้นบ้าน รำไทเก๊ก เป็นต้น

2) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- ผู้อำนวยการโรงเรียนเห็นความสำคัญและเป็นผู้ดำเนินการดำเนินงานต่างๆ
- มีกระบวนการดำเนินงานที่ดี แลกเปลี่ยน รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ความร่วมมือภายในโรงเรียน และการสนับสนุนจากภาคีเครือข่าย

3) สิ่งที่ต้องการได้รับการสนับสนุน

- ขงเล่นเพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกาย เช่น แทรมโพลีน
- บุคลากรทางการศึกษา บุคลากรทางพลศึกษา
- ชุดหรือเสื้อโครงการสำหรับนักเรียนแกนนำใส่ทำกิจกรรม
- พื้นที่หรือศูนย์รวมในการออกกำลังกาย

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

1) การดำเนินงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้โครงการ “ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี”

โรงเรียนบ้านดอยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน มีการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายสานต่อโครงการ “ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี” ประสบความสำเร็จและมีผลในเชิงประจักษ์จนได้รับรางวัลองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organizations: HLO) ประจำปี 2563 นั้น เนื่องจากมีกระบวนการดำเนินงานสู่ความยั่งยืนภายในหน่วยงานหลังได้รับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) โดยประกาศนโยบายสานต่อโครงการ มีการจัดโครงการ “ช่วยนักเรียนโรงเรียนดอยแก้วลดปัญหาเด็กเสี่ยงภาวะโภชนาการ เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการสมวัย เติบโตได้เต็มศักยภาพ” ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนโดยใช้กิจกรรมจิ้งจิก FUN for FIT ทุกเช้าหลังกิจกรรมหน้าเสาธง และเก้าอี้...ขยี้พุงก่อนเข้าเรียนภาคบ่ายของวันพฤหัสบดี มีการขยายผลโครงการให้กับโรงเรียนเครือข่ายจำนวน 9 แห่ง จัดนิทรรศการและเป็นวิทยากรเผยแพร่โครงการในงานประชุมวิชาการเครือข่ายเด็กไทยสุขภาพดี ปี 2562 และงานต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาต่อยอดโครงการโดยการจัดกิจกรรมเก้าอี้...ขยี้พุงทุกวันอาทิตย์ให้กับคนในชุมชน และพัฒนานวัตกรรมรอบรู้สุขภาพ FUN for FIT พิชิตภัยอ้วน เผยแพร่ให้แก่หน่วยงานอื่นที่สนใจ ผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง พบว่า บุคลากรและนักเรียนในโรงเรียนมีร่างกายแข็งแรง มีภาวะโภชนาการสมส่วนเพิ่มขึ้น นักเรียนมีความกล้าแสดงออก สามารถเผยแพร่โครงการให้กับผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ เกิดแกนนำทำกิจกรรมทางกายในชุมชนและโรงเรียนเครือข่าย ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กวัยเรียน และโรงเรียนบ้านดอยแก้วกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมของกรมอนามัยที่อธิบายว่า องค์กรรอบรู้สุขภาพคือ องค์กรที่จัดระบบและบริการต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึง เข้าใจ และเลือกใช้ข้อมูลและบริการ ที่ผู้รับนั้นๆต้องการหรือจำเป็นได้อย่างง่ายและเหมาะสม และสอดคล้องกับค่านิยมของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพที่อธิบายองค์ประกอบของการเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ

ว่าเป็นองค์กรที่ยึดถือหลักการว่า การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนในองค์กร การจัดการระบบ กระบวนการและบริการที่ให้ความสำคัญเรื่องข้อมูลและการสื่อสาร ที่เอื้อให้บุคลากรทุกคนมีความสามารถในการสื่อสาร การให้ข้อมูลสุขภาพ กิจกรรมสุขศึกษา ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการเกิดการเข้าถึง เข้าใจ และนำข้อมูลไปใช้ในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าผู้รับบริการจะเป็นใครและมีลักษณะทางประชากรเป็นอย่างไร

2) การนำผลที่ได้จากการถอดบทเรียนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับองค์กรและหน่วยงานอื่นต่อไป

การถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนดอยแก้ว มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับองค์กรและหน่วยงานอื่นคือ การที่ผู้บริหารโรงเรียนประกาศนโยบายขับเคลื่อนโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เพื่อเป็นนโยบายขององค์กรเพื่อการวางระบบบริหารจัดการและขับเคลื่อนสานต่อผลการดำเนินงานต่อไปและพัฒนาสู่ความยั่งยืน บุคลากรภายในหน่วยงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ปกครองและชุมชนได้รับรู้นโยบายของโรงเรียนที่จะมีการดำเนินการ เข้าใจความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในโครงการฯ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับนักเรียนและผู้ที่มีความเกี่ยวข้อง ซึ่งการเข้ามามีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนนั้น สามารถช่วยให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างชุมชนและโรงเรียนจนเกิดความร่วมมือในการวางแผนหรือการดำเนินงานในรูปแบบที่เหมาะสม สามารถขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมโดยที่มีผู้ปกครอง ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความร่วมมือ สนับสนุนจนเกิดผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องสามารถขยายผลต่อยอดโครงการฯ เผยแพร่การทำกิจกรรมทางกายสู่โรงเรียนเครือข่าย ชุมชนและหน่วยงานอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับจิราภรณ์ ศรีคำ (2547) ที่ให้ความหมายการมีส่วนร่วมว่าหมายถึง การที่บุคคลมีความสนใจหรือมีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องเดียวกันเข้ามาร่วมกันเพื่อปฏิบัติหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การดำเนินงาน การรับทราบผลการดำเนินงาน การติดตามประเมินผล หรือร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตกลงกันได้

มีปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ คือ ได้รับการสนับสนุนจากภาคีเครือข่ายและความร่วมมือภายในโรงเรียน โดยเฉพาะผู้อำนวยการโรงเรียนที่เห็นความสำคัญ ให้การสนับสนุนและเป็นผู้นำที่ดีในการดำเนินงานในครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบหลักขององค์กรความรู้สุขภาพ (Brach C. et al, 2012 อ้างถึงใน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2562) ต้องมีผู้นำและการนำองค์กร มีการวางแผนและประเมินผลผลิตในทุกผลลัพธ์ การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึงข้อมูลและบริการ มีสิ่งสนับสนุนที่ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ และมีการสรุปผลการดำเนินงานอย่างครอบคลุมซึ่งอุปสรรคที่พบคือ คณะครู ผู้ปกครอง แม่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางท่านไม่สามารถออกกำลังกายแบบกระโดดโลดเต้นได้ เนื่องจากปัญหาทางด้านร่างกาย จึงมีแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมเก้าอี้...ขยับขยับในการออกกำลังกายแทนรูปแบบเดิม โรงเรียนดอยแก้ว จึงเป็นโรงเรียนที่มีกระบวนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สามารถเป็นแหล่ง

เรียนรู้ที่องค์กรหรือหน่วยงานอื่นที่สนใจได้เรียนรู้และสอบถามข้อมูลเพื่อนำไปปรับใช้ตามรูปแบบการบริหารจัดการของหน่วยงานนั้นๆ ได้ตามความเหมาะสม

5.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป

1) ควรมีการวิจัยติดตามผลและถอดบทเรียนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การขยายผล พัฒนา และต่อยอดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความยั่งยืน

2) ควรมีการศึกษาปัจจัยพื้นฐาน จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคที่มีผลต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงการขยายผลโครงการให้ครอบคลุมและชัดเจน

3) ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและติดตามประเมินผลให้กับนักเรียนในช่วงปิดภาคเรียน เนื่องจากนักเรียนกลุ่มเสี่ยงมีจำนวนเพิ่มขึ้น

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *ระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข*. สืบค้น 2563, มกราคม 22, จาก https://kkhdc.moph.go.th/hdc/reports/report_kpi.php?flag_kpi_level=1&flag_kpi_year=2017&source=pformatted/format1.php&id=e28682b2718e6cc82b8dbb3e00f2e28e
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (พฤษภาคม 2562). *แนวคิด หลักการ องค์การรอบรู้สุขภาพ Health Literate Organization*. เอกสารนำเสนอในการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 19. สมาคมวิชาชีพสุขศึกษา. โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช โฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท จังหวัดชลบุรี.
- กรมสุขภาพจิต. (2562). *เด็กไทยมีไอคิวต่ำลงจริงหรือ?*. สืบค้น 2563, มกราคม 21, จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2273>
- กรมอนามัย. (2560). *ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)*. กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซปต์.
- คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). *แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573*. กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซปต์.
- จินตนา วัชรสินธุ์, กิจติยา รัตนมณี และณัชนันท์ ชีวานนท์. (2559). *โครงการ การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินในเขตชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก (ระยะที่ 1)*. (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะพยาบาลศาสตร์.
- ชนาธิป ลีสิน (ม.ม.ป.). *ภูมิพลังแห่งปัญญา คลังความรู้แห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*. สืบค้น 2563, มกราคม 23, จาก <http://ks.rmutsv.ac.th/th/bestpractice>
- ชัยพฤกษ์ ต้นสุวัฒน์. (2560). *ผลการใช้แบบฝึกกิจกรรมทางกายที่มีต่อดัชนีมวลกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, คณะครุศาสตร์, สาขาวิชาพลศึกษา
- ซินดา เตชะจิตรจารุ. (2561). *ความรู้ทางสุขภาพ : กุญแจสำคัญสู่พฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์สุขภาพที่ดี*. วารสารพยาบาลทหารบก, 19(ฉบับพิเศษ), 1-9.
- ณัฐภูมิ เอี่ยมอรุณชัย. (2558). *พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาพลศึกษา.
- ณัฐิกา เพ็งสี, นาทรี ผลใหญ่ และวิชาญ มะวิญธร. (2557). *พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6: กรณีศึกษาผู้สมัครสอบคัดเลือกเข้าต่อระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. การประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติ ครั้งที่ 1 โดยคณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร.

- นภัสบงกช ศุภะพิพนธ์. (2562). คู่มือสมัครขอรับรางวัล องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้
 สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี.
 กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วรารัณ จันทร์คง. (2557). *การถอดบทเรียน*. จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์. ม.ป.ท.
- สิทธิพงษ์ ยิ่งงามแก้ว. (2558). *การถอดบทเรียนคุณลักษณะของผู้ประกอบการที่ประสบความสำเร็จ
 ของกลุ่มผู้ผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวบ้านหม้อ จังหวัดเชียงใหม่*. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร.
- สนธยา สีละมอด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักโภชนาการ. (2557). *แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน*. สืบค้น 2563,
 มกราคม 16, จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/planflat58.pdf>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบฟอร์มการสัมภาษณ์

แบบฟอร์มการสัมภาษณ์

องค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organizations: HLO)

ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ปี 2563

ภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

ประเด็นที่ 1 กระบวนการดำเนินงานต่อเนื่อง (ขั้นที่ 5 ใน V Shape)

1) โปรดอธิบายเหตุผลแรงจูงใจหรือแรงบันดาลใจที่ทำให้หน่วยงานของท่านดำเนินโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง

1.1 เหตุผล แรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจที่ทำให้หน่วยงานของท่านตัดสินใจดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง

1.2 หน่วยงานของท่านคาดหวังสิ่งใดในการทำโครงการอย่างต่อเนื่อง

ประเด็นที่ 2 การขยายผลและพัฒนาต่อยอด (ขั้นที่ 6 ใน V Shape)

2) โปรดอธิบายกระบวนการดำเนินงานสู่ความยั่งยืนภายในหน่วยงานของท่านโดยละเอียดภายหลังได้รับรางวัล Best Practice

2.1 อธิบายขั้นตอนการเตรียมการวางระบบบริหารจัดการและขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืนอย่างน้อย ควรประกอบด้วย ระบบบริหารจัดการด้านภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อนโครงการ ด้านทุน/ทรัพยากร ด้านเครื่องมือ/แนวทาง/ข้อสั่งการ ด้านการสื่อสาร/การจูงใจ และด้านการพัฒนาศักยภาพ

วิธีการ/กิจกรรม	ผู้เกี่ยวข้อง	ทรัพยากรที่ใช้	ผลลัพธ์

2.2 อธิบายขั้นตอนการดำเนินการตามระบบบริหารจัดการและขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน ตามข้อ 2.1

วิธีการ/กิจกรรม	ผู้เกี่ยวข้อง	ทรัพยากรที่ใช้	ผลลัพธ์

2.3 อธิบายขั้นตอนการติดตามประเมินผลระบบบริหารจัดการสู่ความยั่งยืน ตามข้อ 2.1

วิธีการ/กิจกรรม	ผู้เกี่ยวข้อง	ทรัพยากรที่ใช้	ผลลัพธ์

3) โปรดอธิบายประเด็นการขยาย/เผยแพร่โครงการสู่หน่วยงาน องค์กรอื่นๆ เช่น รูปแบบเผยแพร่ วิธีการเผยแพร่ สถานที่ที่ทำการเผยแพร่ กลุ่มเป้าหมายผู้รับการเผยแพร่ ผู้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ และทรัพยากรที่ใช้ในการเผยแพร่โครงการ พร้อมทั้งแสดงให้เห็นผลลัพธ์ในกระบวนการเผยแพร่ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

รูปแบบ เผยแพร่/วิธีการ เผยแพร่	สถานที่	กลุ่มเป้าหมาย	ทรัพยากร	ผู้มีส่วนร่วม (เช่น ผอ.,ครู, นักเรียน,รพสต., สสอ.)	ผลลัพธ์

4) โปรดอธิบายประเด็นการพัฒนาต่อยอดโครงการ เช่น การสร้างนวัตกรรมใหม่ การพัฒนาการบริการ การบรรจุเข้าแผนงานจังหวัด การนำไปใช้ในกลุ่มวัยอื่นๆ เป็นต้น

ประเด็นที่ 3 บทเรียนที่ได้รับ (ปัญหาอุปสรรค/แนวทางแก้ไข/ปัจจัยแห่งความสำเร็จ)

5) หน่วยงานของท่านบรรลุเป้าหมายในการดำเนินโครงการนี้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร

6) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

7) อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

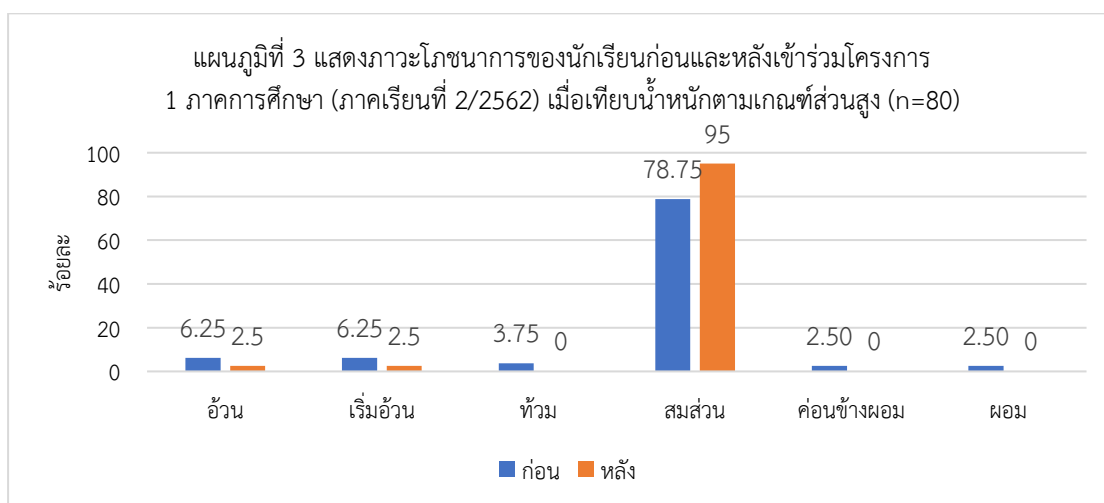
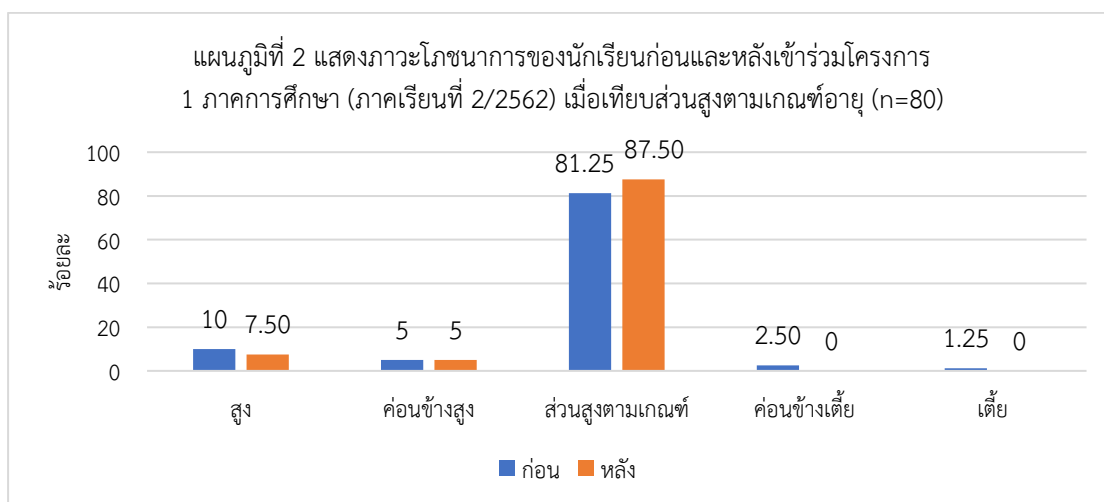
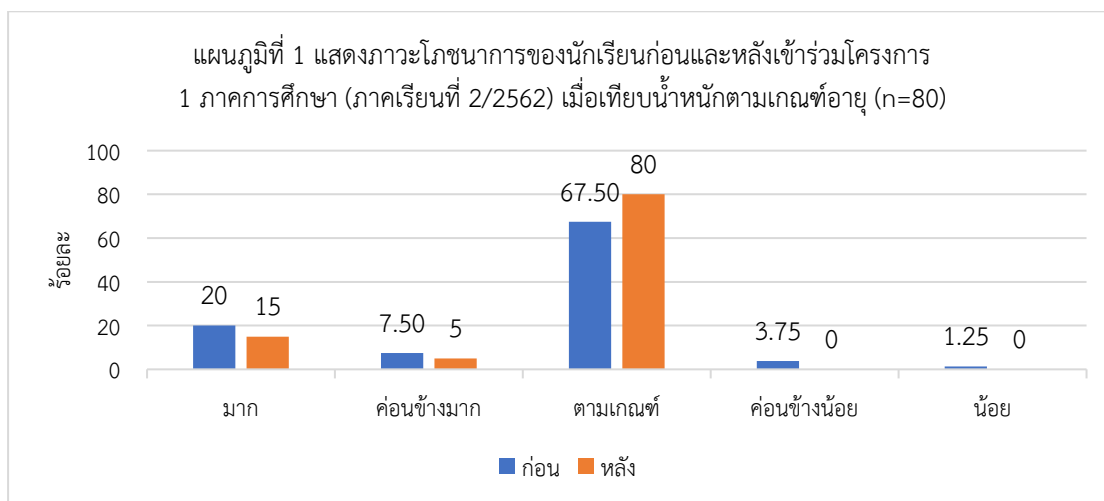
8) บทเรียนจากการดำเนินโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง เป็นอย่างไร

9) ข้อเสนอแนะ หรือสิ่งที่ต้องการได้รับการสนับสนุน

ภาคผนวก ข
ผลการดำเนินงานของโรงเรียน

ผลการดำเนินงาน

1) ด้านภาวะโภชนาการ



2) ด้านสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 1 แสดงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ (n=80)

สมรรถภาพทางกาย	ค่าเฉลี่ยของ นักเรียนชาย (n=38)		ค่าเฉลี่ยของ นักเรียนหญิง (n=42)		ค่าเฉลี่ยของ นักเรียนทั้งหมด	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1.วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (%)	-	-	-	-	-	-
2.ลูกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	15	18	12	15	14	17
3.ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	8	10	6	9.5	7	9.75
4.ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	81	85	83	84.42	82	84.71
5.นั่งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	3	4	4	4.5	3.5	4.25
6.วิ่งอ้อมหลัก (วินาที)	10	11	11	11.12	10.5	11.06
7.วิ่งระยะไกล (นาทีและวินาที) -1200 เมตร (7-12 ปี)	10	10.21	10	11.11	10	10.66
เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)	-	-	-	-	-	-

ภาคผนวก ค
ภาพการดำเนินงานของโรงเรียน
และการลงพื้นที่ถอดบทเรียน

ภาพการดำเนินงานของโรงเรียน



ภาพการดำเนินงานของโรงเรียน (ต่อ)



ภาพการลงพื้นที่ถอดบทเรียน

