

รายงานผลผลิตและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย

ลำดับ	เนื้อหา/รูปภาพ	ประเภท	ช่องทางการเผยแพร่/ลิงก์การเผยแพร่
1	<p>การประชาสัมพันธ์โครงการ</p> 	Video	<p>Website “โครงการ ก้าวทำใจ”  <a href="https://activefam.anamai.moph.go.th/KTJSS3">https://activefam.anamai.moph.go.th/KTJSS3</a>                      Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/?ref=page_internal">https://www.facebook.com/kaotajai/?ref=page_internal</a>  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/videos/250245779816931">https://www.facebook.com/kaotajai/videos/250245779816931</a>                      Youtube Channel "ก้าวทำใจ "  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dms35kKe5wQ">https://www.youtube.com/watch?v=dms35kKe5wQ</a></p>
2	<p>กินเพลินจนลืมตัวต้องวิ่งเท่าไร ถึงจะเผาผลาญ</p> 	Infographic	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/237668957976814/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/237668957976814/</a></p>

ลำดับ	เนื้อหา/รูปภาพ	ประเภท	ช่องทางการเผยแพร่/ลิงก์การเผยแพร่
3	<p>เนื้อหา/รูปภาพ: 4 STEPS การบริหารร่างกายก่อนการวิ่ง</p> 	Infographic	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244334077310302/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244334077310302/</a></p>
4	<p>เนื้อหา/รูปภาพ: เตรียมความพร้อมพิชิต 100 กิโลเมตร</p> 		<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244451527298557/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244451527298557/</a></p>
5	<p>เนื้อหา/รูปภาพ: รู้หรือไม่ว่า เดินขึ้นบันไดใช้พลังงานเยอะกว่า</p> 	Infographic	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"  <a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244339153976461/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244339153976461/</a></p>

ลำดับ	เนื้อหา/รูปภาพ	ประเภท	ช่องทางการเผยแพร่/ลิงก์การเผยแพร่
6	<p>เทคนิคการหายใจสำหรับนักวิ่งมือใหม่</p> 	Infographic	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"</p> <p><a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244335787310131/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/244335787310131/</a></p>
7	<p>ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงอายุ</p> 	Motion graphic	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"</p> <p><a href="https://www.facebook.com/watch/?v=241637004319931">https://www.facebook.com/watch/?v=241637004319931</a></p>
8	<p>เดินแบบนีดีต่อร่างกายอย่างไร</p> 	Infographic	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"</p> <p><a href="https://www.facebook.com/watch/?v=241637004319931">https://www.facebook.com/watch/?v=241637004319931</a></p>

ลำดับ	เนื้อหา/รูปภาพ	ประเภท	ช่องทางการเผยแพร่/ลิงก์การเผยแพร่
9	<p>เนื้อหา/รูปภาพ</p> <p>คุณเดินถูกต้องหรือยัง</p>	Infographic	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"</p> <p><a href="https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/273702454373464/">https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/273702454373464/</a></p>
10	<p>วิธีการใช้งาน แอปพลิเคชัน ก้าวทำใจ</p>	Video	<p>Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"</p> <p><a href="https://www.facebook.com/kaotajai/videos/1078358729309102">https://www.facebook.com/kaotajai/videos/1078358729309102</a></p>
11	<p>How to การใช้งานแอปพลิเคชันก้าวทำใจ</p>	Video	<p>Website “โครงการ ก้าวทำใจ”</p> <p><a href="https://activefam.anamai.moph.go.th/KTJSS3">https://activefam.anamai.moph.go.th/KTJSS3</a></p> <p>Youtube Channel "ก้าวทำใจ "</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dZZ80VnScE0">https://www.youtube.com/watch?v=dZZ80VnScE0</a></p>

