

มาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP)

ชื่อหน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัด
	ชื่อตัวชี้วัด ตัวชี้วัดที่ 1.11 ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน (ร้อยละ 66)

1. วัตถุประสงค์ (Objectives)

1.1 เพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy: PL) มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) เหมาะสมเพียงพอ มีสมรรถภาพทางกายดี (Physical Fitness: PF) และนอนหลับพักผ่อน (Sleep: S) เหมาะสมและเพียงพอ

1.2 เพื่อส่งเสริมให้เด็กไทย สูงสมส่วนแข็งแรง และฉลาด มีสุขภาวะ พร้อมทั้งจะเฝ้าระวังสุขภาพของตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อนและครอบครัว ในยุควิถีชีวิตใหม่

1.3 เพื่อยกระดับมาตรฐานงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นภายใต้ยุควิถีชีวิตใหม่

2. ขอบเขต (Scope)

ประสานการมีส่วนร่วม การพัฒนาศักยภาพและสร้างแรงบันดาลใจ ภายใต้การวิเคราะห์และออกแบบ โดยใช้กลยุทธ์ PIRAB ประกอบด้วย

P: ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจ ให้มีความสำคัญกับการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ชุมชน และท้องถิ่น และภาคประชาชนด้วย

I: ยกระดับมาตรฐานงานองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพซึ่งเป็นการดำเนินงานเชิงคุณภาพ ควบคู่ไปกับเชิงปริมาณ

R: กำกับ ติดตาม ประเมินผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางระบบออนไลน์แบบมีส่วนร่วม

A: การสื่อสารรณรงค์ผ่านการประชาสัมพันธ์การจัดการโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน ผ่านระบบออนไลน์

B: สนับสนุนและถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับบุคลากรและภาคีเครือข่ายสู่การขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกายในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่

3. คำจำกัดความ (Definition) (ถ้ามี)

1) **โซป้า (ChOPA หรือ Childhood Obesity Physical Activity)** หมายถึง กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ้วน และเป็นชื่อเล่นของเด็กกลุ่มนี้

2) **เด็กอ้วน** หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

3) **ชายดป้า (ChiPA หรือ Child Physical Activity)** หมายถึง กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กไม่อ้วน และเป็นชื่อเล่นของเด็กกลุ่มนี้

4) **เด็กไม่อ้วน** หมายถึง เด็กสมส่วน และเด็กผอม ตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

5) **โซป้า แอนด์ ชายป้า เกม (ChOPA & ChiPA Game)** หมายถึง เกมส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียน วัยรุ่นทั้งที่มีและไม่มีปัญหาภาวะโภชนาการ

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

7) **ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง $> +2$ S.D. ขึ้นไป โดยใช้กราฟแสดงตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2564

8) **ภาวะผอม** หมายถึง น้ำหนักของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์ส่วนสูงเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า -2 S.D. โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2564

9) **เด็กสูงตีสมส่วน** หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป และมีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน (ในคนเดียว) ตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2564

10) **สูงตี** หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป โดยมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ $+1.5$ S.D. ของส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2564

11) **สมส่วน** หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน โดยมีค่าระหว่าง -1.5 S.D. ถึง $+1.5$ S.D. ของน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2564

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

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

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

15) **ความฉลาดทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy)** หมายถึง ความหลากหลายของทักษะที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพที่ได้รับจากประสบการณ์ของตนเอง ครอบคลุมไปถึง แรงจูงใจ (Motivation) ความมั่นใจ (Confidence) ความสามารถทางกาย (Physical competence) ความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจในคุณค่า (Understanding) และรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเพื่อชีวิต (Maintain physical activity throughout the life course)

4. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

ลำดับ	กิจกรรมภายใต้โครงการ	ปัจจัยเสี่ยง	แนวทางการจัดการความเสี่ยง	ผู้รับผิดชอบ
1	ประชาสัมพันธ์การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย “เด็กไทย ใส แขบ สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” ผ่านระบบออนไลน์	- งบประมาณไม่เพียงพอต่อการประชาสัมพันธ์พัสดุ	- ปรับรูปแบบให้เป็นแบบออนไลน์	นางสาวณิชชญา ระโหลฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา
2	สนับสนุนและถ่ายทอดองค์ความรู้ “การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย” ผ่านระบบออนไลน์	- งบประมาณไม่เพียงพอต่อการสนับสนุนแบบพัสดุ	- ปรับรูปแบบให้เป็นแบบออนไลน์ - ประชาสัมพันธ์ช่องทางการเข้าถึงสื่อสนับสนุนการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยไปยังภาคีเครือข่าย	นางสาวณิชชญา ระโหลฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา
3	เผยแพร่รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ผ่านระบบออนไลน์	- งบประมาณไม่เพียงพอต่อการเผยแพร่แบบพัสดุ	- ปรับรูปแบบให้เป็นแบบออนไลน์ - ประชาสัมพันธ์ช่องทางการเข้าถึงสื่อและรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายไปยังภาคีเครือข่าย	นางสาวณิชชญา ระโหลฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา
4	ติดตามและประเมินองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ผ่านระบบออนไลน์	- งบประมาณไม่เพียงพอต่อการดำเนินงานในรูปแบบ On-site - รูปแบบการติดตามแบบ On-site อาจไม่เหมาะสม หากยังมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19	- ปรับรูปแบบให้เป็นแบบออนไลน์	นางสาวณิชชญา ระโหลฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา
5	จัดประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน	- การแจ้งกำหนดการจัดประชุมไปยังหน่วยงานตามระบบหรือทางไปรษณีย์ อาจเกิดความล่าช้า - หากผู้ป่วยโรคโควิด 19 ในประเทศไทยมีจำนวนมาก อาจเสี่ยงต่อการติดต่อของโรค	- ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรงทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ - ดำเนินงานตามแนวทาง ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และปฏิบัติตามมาตรการ DMHTT อย่างเคร่งครัด	นางสาวณิชชญา ระโหลฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา

5. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
1		ประชุมคณะกรรมการ/ คณะกรรมการ บูรณาการ แผนปฏิบัติการไตรมาส 1-4	1-5 วันทำการ	หัวหน้า กลุ่มงานฯ	-
2		วิเคราะห์สถานการณ์การ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เด็กวัยเรียนวัยรุ่น	5 วันทำการ	คณะกรรมการ/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย	รายงานสถานการณ์ การส่งเสริมกิจกรรม ทางกายเด็กวัยเรียน วัยรุ่น
3		จัดทำแผนปฏิบัติการ คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่น	1-5 วันทำการ	คณะกรรมการ/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย	แผนปฏิบัติการ คลัสเตอร์วัยเรียน วัยรุ่น
4		จัดทำ/เสนออนุมัติ โครงการ/แผนงบประมาณ	15 วันทำการ	คณะกรรมการ/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย	(ร่าง)โครงการและ แผนงบประมาณ
5		-	-	หัวหน้า กลุ่มงานฯ/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย	โครงการ ที่ผ่านการ อนุมัติ
6		จัดทำแนวทางการติดตาม/ ประเมินผลองค์กรที่มีวิธี ปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กร รอบรู้สุขภาพ	5 วันทำการ	คณะกรรมการ/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย	แนวทางการติดตาม /ประเมินผลองค์กร ที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้ สุขภาพ
7		จัดทำสื่อและประชาสัมพันธ์ การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย “เด็กไทย ใส แขบ สุข...ยุควิถี ชีวิตใหม่”ผ่านระบบออนไลน์	1-5 วันทำการ	คณะกรรมการ/ ผู้ได้รับ มอบหมาย	สื่ออินโฟกราฟิก ประชาสัมพันธ์
8		สนับสนุนและถ่ายทอด องค์ความรู้ “การจัดการ โรคอ้วนในเด็กไทย” ผ่านระบบออนไลน์	1 วันทำการ	คณะกรรมการ/ ผู้ได้รับ มอบหมาย	หนังสือ “การจัดการ โรคอ้วนในเด็กไทย อย่างยั่งยืน ด้วยชุด นวัตกรรมส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ChOPA & ChiPA Game

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
9		ติดตามและประเมินองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี	90 วันทำการ	คณะทำงาน	Google Form แบบคัดกรอง/ติดตามการดำเนินงานผ่านระบบออนไลน์
10		จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน โดยการบูรณาการร่วมกับคัลส์เตอร์วัยเรียนวัยรุ่น	2 วันทำการ	คณะทำงาน	- กำหนดการประชุม - บันทึกขอใช้เงินงบประมาณ - หนังสือเชิญประชุม - ฯลฯ
		จัดทำรายงานสรุปผลการปฏิบัติงาน เสนอผู้บริหารและคัลส์เตอร์วัยเรียนวัยรุ่น	15 วันทำการ	คณะทำงาน/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย	รายงานสรุปผลการปฏิบัติงาน

สัญลักษณ์ที่ใช้

	จุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของกระบวนการ
	กิจกรรมและการปฏิบัติงาน
	การตัดสินใจ เช่น การตรวจสอบ การอนุมัติ
	แสดงถึงทิศทาง หรือการเคลื่อนไหวของงาน
	จุดเชื่อมต่อระหว่างขั้นตอน

6. ภาคผนวก (ถ้ามี)