

**แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน  
(Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)**

**๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)**

-ชื่อผู้รู้ : นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ

-ตำแหน่ง : นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

**๒. ผู้ถอดความรู้ (รายชื่อ ตำแหน่งของผู้ถอดความรู้)**

๑. นางสาววัลรัตน์ ไหมรัตน์ไชยชาญ

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ

กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

**๓. ชื่อหัวข้อความรู้ “ทบทวนแผน/นโยบาย/มาตรการ กิจกรรมทางกายประเทศต่าง ๆ”**

**๔. ประโยชน์ของความรู้ (ความรู้ของหัวข้อเรื่องนี้ จะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง)**

๑. มีความเข้าใจบทความ Building Physical Activity Back Better : ส่องมาตรการ นโยบาย นานาประเทศที่สนับสนุนกิจกรรมทางกายให้กลับมาดีขึ้นกว่าเดิม

๒. สามารถนำเกี่ยวกับบทความดังกล่าวไปปรับประยุกต์ใช้ในงานแผน/นโยบาย มาตรการด้านกิจกรรมทางกายที่รับผิดชอบ

**๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้) เขียนบรรยายอธิบายสาระสำคัญของการ**

ดำเนินงานตามหัวข้อความรู้ ซึ่งระบุถึง

**ความท้าทายและการตอบสนองทางมาตรการและนโยบายจากนานาประเทศ**

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ นำไปสู่ความท้าทายให้กับกลุ่ม คนทำงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทั่วโลกอย่างมาก มีการจำกัดการ เดินทาง และการไปสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้คนมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การมีกิจกรรมทางกายตามปกติในชีวิตประจำวันของผู้คนให้มีระดับการมีกิจกรรมทางกายลดลง อย่างมากประเทศไทยเป็นหนึ่งในหลายประเทศที่เผชิญกับความท้าทายนี้เช่นกัน มาตรการและนโยบายจากหลากหลายประเทศทั่วโลกที่มีความคิดริเริ่มในการ ดำเนินการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายช่วงโควิด-๑๙ เพื่อเป็นข้อมูล ให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องในการกำหนดนโยบายต่าง ๆ ในการริเริ่มดำเนินการฟื้นฟู กิจกรรมทางกายให้กับประชากรไทยต่อไปในอนาคต

**๑. ประเทศแคนาดา มีการเผยแพร่คำแถลงการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย**

- การเพิ่มการเล่นกลางแจ้งในศูนย์การเรียนรู้และดูแลเด็กปฐมวัยในบริบทโควิด-๑๙

- ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของศูนย์การเรียนรู้และดูแลเด็กปฐมวัย (Early Learning and Child Care: ELCC) ที่มีคุณภาพสูงซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการฟื้นตัวทั้งตัวเด็กและเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙

- สนับสนุนเป้าหมายสิทธิการเล่นของเด็ก กิจกรรมการเล่นกลางแจ้ง การส่งเสริมสุขภาพ พัฒนาการ และการเรียนรู้ต่าง ๆ ของเด็ก

โดยยึดหลักการ ๓ ประการต่อไปนี้

(๑) แนวทางควรได้รับการพัฒนาโดยปรึกษาหารือกับผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขและผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายของ ELCC และมีการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ

(๒) แนวทางปฏิบัติควรคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กควบคู่ไปกับครอบครัว

(๓) โปรแกรม ELCC ควรใช้เวลาที่บ้านให้มากที่สุดโดยเน้นที่ประสบการณ์การสอนที่มาจากคุณภาพสูงสำหรับเด็ก

## ๒. ประเทศอังกฤษ

รัฐบาลอังกฤษกำหนดนโยบาย “PE and sport premium” เป็นนโยบายกระตุ้นกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน รัฐบาลได้จัดตั้งงบประมาณกว่า ๓๒๐ ล้านปอนด์ ในการปรับปรุงคุณภาพหลักสูตร พลศึกษา และกิจกรรมกีฬาของโรงเรียนทั่วประเทศ เพื่อเน้นประสิทธิภาพและสร้างประโยชน์ต่อ นักเรียน โดยให้โรงเรียนทำแผนการดำเนินงานเพื่อขอทุนสนับสนุนจากรัฐบาล และเป็นไปตาม ข้อเสนอแนะ ดังนี้

- จัดกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อให้เด็กที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยที่สุดได้รับโอกาสที่เพิ่มขึ้น
- ส่งเสริมการเล่นและใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้นในโรงเรียน ในช่วงระหว่างเวลาว่าง และพักกลางวัน
- จัดตั้งงบประมาณเพื่อส่งเสริมกิจกรรม และชมรมกีฬาให้หลากหลาย และเพิ่มโอกาสการเข้าถึงกีฬานันทนาการในวันหยุด
- ริเริ่มการสะสมไมล์ระยะทางในแต่ละวันของเด็ก ๆ เพื่อสร้างนิสัยการมีกิจกรรมทางกายในทุก ๆ วัน รัฐบาลอังกฤษได้จัดสรรงบประมาณ ๑๐๐ ล้านปอนด์ ให้กับหน่วยงานท้องถิ่นกว่า ๒๖๖ แห่ง เพื่อสนับสนุนฟื้นฟูศูนย์นันทนาการโรงเรียน สถานที่อยู่กึ่งกลางกายสาธารณสุขผ่าน National Leisure Recovery Fund เพื่อให้สามารถกลับมาเปิดทำการใหม่อีกครั้งให้สำเร็จบางชุมชนของอังกฤษเปิดโอกาสให้เด็กๆ สามารถใช้ถนน หรือลานจอดรถเดิมเป็นพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมระหว่างครอบครัวในละแวกชุมชนได้ ทั้งวาดภาพระบายสีบนพื้นถนน วิ่งเล่นกับเพื่อนบ้าน บ้างโรงเรียนเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองระดมทุนสำหรับเพิ่มพื้นที่เล่น และมีสถาปนิกมาร่วมกันออกแบบพื้นที่ที่ปลอดภัย เพื่อรองรับการเปิดเรียน

## ๒. ประเทศออสเตรเลีย

VicHealth’s Walk เป็นโครงการของรัฐวิศวะที่ให้แก่เด็กๆ และสมาชิกในครอบครัว ได้มี กิจกรรมทางกายมีวิถีชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง โดยเน้นการเข้าถึง และมีส่วนร่วมอย่างปลอดภัย ในการเดินเท้า ปั่นจักรยานสเก็ตบอร์ด ไปโรงเรียนโดยมีข้อเสนอแนะที่สำคัญ ได้แก่

- ให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยบนท้องถนนแก่เด็ก ๆ
- เป็นโอกาสของครอบครัวในการทำกิจกรรมทางกายร่วมกัน อาจชวนกันเดิน ชีส์กัเตอร์ เล่นสเก็ตบอร์ดหรือพาเด็กๆ ไปโรงเรียน หากทางเดินไปโรงเรียนไกลเกินไป ผู้ปกครองสามารถ จอดรถให้ไกลจากโรงเรียนเพื่อให้มีระยะทางได้เดินไปกับเด็กๆ มากขึ้น
- ฝึกการวางแผนให้กับเด็ก ๆ เช่น สอนกลยุทธ์ให้ลูกเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิด เช่น หลงทางหากมีคนแปลกหน้าเข้าหาพวกเขาหรือการป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น

## ๓. ทั้งนี้มุ่งเป้าไปที่ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน และจุดเน้นหลักที่สำคัญ คือ

- (๑) ปลูกฝังให้เด็กใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้นเพื่อสุขภาพที่ดี
- (๒) ลดการจราจร ความแออัดและ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี
- (๓) สนับสนุนชุมชนในการสร้างวิถีชีวิตใหม่ ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่และความเชื่อมโยงถึงกัน

## ๔. ประเทศสหรัฐอเมริกา

กลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ถือว่ามีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายกว่าคนกลุ่มอื่น ๆ ทำให้ต้องระวังการใช้ชีวิตมากขึ้น สหรัฐอเมริกาได้ประกาศนโยบายที่เรียกว่า

“MOVING Framework” เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย ๖ นโยบายหลัก ดังนี้

- (๑) สร้างโอกาสการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ชุมชน กีฬา นันทนาการ
  - (๒) เสนอโอกาสการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน และฝึกในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายด้วยผู้เชี่ยวชาญ
  - (๓) ออกกฎหมาย และการประกาศแนวทางของโครงสร้างและพื้นที่โดยรอบสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
  - (๔) นำโครงสร้างของการคมนาคมขนส่งมาช่วยสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย
  - (๕) สื่อสาร สร้างแรงจูงใจและสร้างพฤติกรรมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทักษะเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย
  - (๖) จัดให้มีการให้คำปรึกษา การประเมินสุขภาพเบื้องต้น และฝึกการมีกิจกรรมทางกายในสถาน บริการสุขภาพ
- โดยเป็นนโยบายเชิงพื้นที่ที่สอดคล้องกับแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก หรือ GAPPA ด้าน Active Societies Active Environment Active People เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิด โรคเรื้อรัง นอกจากนี้ “MOVING Framework” ถูกนำไปขยายผลให้ประเทศต่าง ๆ ของสมาชิก องค์การอนามัยโลกได้นำสู่ไปการปฏิบัติต่อไป

#### ๕. ประเทศญี่ปุ่น

เพื่อเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุเมื่อต้องเข้าสู่สังคมประชากรสูงวัย จังหวัดคานางาวะ (Kanagawa) ที่ประกอบไปด้วย ๓๓ เทศบาล ได้นำเทคโนโลยีอย่างแอปพลิเคชัน “ME-BYO” มาใช้ติดตามผู้สูงอายุในจังหวัด แอปพลิเคชัน

ดังกล่าวเป็นการพัฒนานโยบายเชิงนวัตกรรมเพื่อ นำไปสู่การดูแลตนเอง และการดูแลสุขภาพในอนาคต มีการเปิดตัวไปเมื่อเดือนมีนาคมปีที่แล้ว โดย ME-BYO จะแสดงสถานะปัจจุบันของดัชนีใน ๔ มิติ ได้แก่

๑. ทางเลือกในการดำเนินชีวิต (lifestyle choices)
๒. ความสามารถในการรับรู้ (cognitive capacities)
๓. การทำกิจวัตรประจำวัน (daily living functions)
๔. สุขภาพจิต (mental health) รวมถึงความเครียด

การตรวจสอบ และการจัดการข้อมูลส่วนบุคคลสามารถทำได้ฟรีผ่านแอปพลิเคชัน ซึ่งจะมีการจดจำเสียง แอปนี้ช่วยคำนวณดัชนี ME-BYO ของผู้ใช้ และตรวจสอบคะแนนผ่าน ๑๕ รายการ อาทิ เพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก

ความดันโลหิต การประเมิน Mini Cognitive รายการตรวจสอบ Locomo Five ความเร็วในการเดิน และสภาวะสุขภาพจิต ในอนาคตมีแผนที่จะเพิ่มฟังก์ชันการพยากรณ์ เพื่อแสดงสถานการณ์ทางด้านสุขภาพที่เป็นไปได้ ในอนาคต โดยมีรูปแบบการใช้ชีวิตและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และในระบบตรวจสอบแบบ เร็ลไทม์ดัชนี ME-BYO จะช่วยสนับสนุนการประเมินผลกระทบทั้งในระดับบุคคลและชุมชนได้

สรุปแนวทางการเพิ่มกิจกรรมทางกายแต่ละประเทศให้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

ประเทศ	กลุ่มวัย	พื้นที่เชิงยุทธศาสตร์	มาตรการ นโยบาย
แคนาดา	เด็กปฐมวัย	ศูนย์การเรียนรู้และดูแลเด็กปฐมวัย (Early Learning and Child Care: ELCC)	การเพิ่มการเล่นกลางแจ้งในศูนย์การเรียนรู้และดูแลเด็กปฐมวัย ในบริบทโควิด - ๑๙
อังกฤษ	เด็กและเยาวชน	โรงเรียน	PE and sport premium จัดสรรงบประมาณ ๓๒๐ ล้านปอนด์ ในการ ปรับปรุงคุณภาพหลักสูตรพลศึกษา และกิจกรรมกีฬา ของโรงเรียนทั่วประเทศ
ศูนย์นันทนาการ โรงยิม สถานที่ออกกำลังกาย สาธารณะ	๒๖๖ แห่ง เพื่อสนับสนุนฟื้นฟู ศูนย์นันทนาการ โรงยิม สถานที่ออกกำลังกาย สาธารณะ ให้สามารถกลับมาเปิดใหม่อีกครั้งได้ สำเร็จ ฝ่าย National Leisure Recovery Fund ที่บริหารจัดการโดย Sport England		
ชุมชน	เปิดโอกาสให้เด็กๆ และครอบครัวในชุมชนสามารถออกมาใช้ถนน หรือลาน จอดรถเดิมในละแวกชุมชน เพื่อเป็นพื้นที่ในการมีกิจกรรมทางกาย พื้นที่เล่น สำหรับเด็กๆ		
ออสเตรเลีย	เด็กและ ครอบครัว	ครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน	VicHealth's Walk เป็นโครงการของรัฐวิศตอเรีย เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรม ทางกาย ด้วยการสัญจรด้วยเท้า มุ่งเน้นการเข้าถึง

ประเทศ	กลุ่มวัย	พื้นที่เชิงยุทธศาสตร์	มาตรการ นโยบาย
			และมีส่วนร่วมอย่าง ปลอดภัยในการเดินเท้า ปั่นจักรยาน สเก็ตบอร์ด ไปโรงเรียน ในช่วงโควิด-๑๙
สหรัฐอเมริกา	ผู้ป่วยกลุ่มโรคNCD	ชุมชน โรงเรียน องค์กร	กิจกรรมทางกาย ที่จะ นำไปสู่การลดความเสี่ยง ต่อการเป็นโรค
ญี่ปุ่น	ผู้สูงอายุ	ชุมชน	นโยบายเชิงนวัตกรรมเพื่อ นำไปสู่การดูแลตนเอง และการดูแล สุขภาพใน อนาคต ผ่าน เทคโนโลยีแอปพลิเคชัน “ME-BYO” มาใช้เพื่อติดตามผู้สูงอายุ ในจังหวัดคานางาวะ (Kanagawa) ทั้ง ๓๓ เทศบาล

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

ควรนำความรู้ที่ได้ใช้ในการประยุกต์งานที่เกี่ยวข้อง

๗. **ผู้เรียนรู้** (ระบุคุณสมบัติที่พึงมีของผู้เรียนรู้)

มีความพยายาม อดทน ใฝ่หาความรู้ มุ่งมั่นตั้งใจ และลงมือทำอย่างจริงจัง

๘. **ประสบการณ์ที่ประทับใจ** (บรรยายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ประทับใจในการทำงาน โดยบอกเหตุผลที่ทำให้ประทับใจด้วย)

รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องดังกล่าว

๙. **ข้อคิด** (บอกข้อคิดหรือคติประจำใจของผู้รู้)

มุ่งมั่น พยายาม อดทน จนกว่าจะประสบความสำเร็จ