

รายการผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม  
กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ  
กรมอนามัย  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565  
(1 ตุลาคม 2564 – 30 กันยายน 2565)



คณะทำงานตัวชี้วัดที่ ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการเป็น  
องค์กรแห่งการเรียนรู้ กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

**รายการผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม ของกลุ่มงาน**  
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565 (1 ตุลาคม 2564 – 30 กันยายน 2565)**

ชื่อผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัลต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กกส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
1. การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม			<input type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 5/2565	บุคลากรได้รับความรู้ในเรื่องคุณธรรม จริยธรรมมากขึ้น	กลุ่ม อำนวยการ
2. การป้องกันการทุจริตของหน่วยงาน “ผลประโยชน์ทับซ้อน”			<input type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 8/2565	บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันการทุจริตและผลประโยชน์ทับซ้อน	กลุ่ม อำนวยการ
3. การดำเนินงานด้านการตรวจสอบภายในและการควบคุมภายในฯ			<input type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 5/2565	บุคลากรรับทราบการดำเนินงานเกี่ยวกับการควบคุมภายในและแผนดำเนินธุรการอย่างต่อเนื่องสำหรับการบริหารความพร้อมต่อสภาวะวิกฤต (Business Continuity Plan : BCP)	กลุ่ม อำนวยการ
4. ถอดบทเรียนการดำเนินงานคุ้มครองการปฏิบัติราชการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	เป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรครวมถึงแนวทางที่จะทำให้การดำเนินงานตามคำรับรองการปฏิบัติราชการของกองกิจกรรมทางกายเพื่อ	ปีงบประมาณ พ.ศ.2565	<input checked="" type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 1/2565	บุคลากรได้รับความรู้ในเรื่องการดำเนินงานคำรับรองการปฏิบัติราชการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ พิจารณาปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน	กลุ่มบริหาร ยุทธศาสตร์

ชื่อผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัลต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กกส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
	สุขภาพ ประสบ ความสำเร็จ					
5. ทบทวนแผน/นโยบาย/มาตรการกิจกรรมทางกายประเทศต่าง ๆ”	เป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อทบทวนแผน/นโยบาย/มาตรการกิจกรรมทางกายประเทศต่าง ๆ	ปีงบประมาณ พ.ศ.2565	<input type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าเวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 8/2565	บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ 1. มีความเข้าใจบทความ Building Physical Activity Back Better : ส่องมาตรการ นโยบาย นานาประเทศพื้นคืน กิจกรรมทางกายให้กลับมาดีขึ้นกว่าเดิม2. สามารถนำเกี่ยวกับบทความดังกล่าวไปปรับประยุกต์ใช้ในงานแผน/นโยบาย มาตรการด้านกิจกรรมทางกายที่รับผิดชอบ	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์
6. บทเรียนจากการพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายระดับประเทศ “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก” Lessons learnt from formulating and implementing the national policy of “Thai children change the world through play”		ต.ค.64-ม.ค 65	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="checkbox"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าเวที KM กกส. <input checked="" type="checkbox"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ KM กกส.ครั้งที่ 9/2565	ตามสถานการณ์ บริบท และวิชาการของประเทศ และของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อพัฒนานโยบาย ส่งเสริมการเล่นของประเทศให้ดียิ่งขึ้น  **กระบวนการสำคัญของการพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก 1.การพัฒนาองค์ความรู้ 2.การพัฒนานโยบายที่ชัดเจน 3.ความมุ่งมั่นจากภาครัฐ	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก
7. โครงการนวัตกรรมรูปแบบการส่งเสริมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและ	โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและทดสอบผลของรูปแบบ	1 ต.ค. 64 – 31 มี.ค. 65	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="checkbox"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าเวที KM กกส. <input checked="" type="checkbox"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ KM กกส.ครั้งที่ 9/2565	<b>ผลลัพธ์</b> 1. รูปแบบการเล่น สามารถส่งเสริมพัฒนาการและทักษะการคิดเชิงบริหาร (EF) เด็กกลุ่มอายุ	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก

ชื่อผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัลต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
ทักษะเด็กไทยในศตวรรษที่ 21	<p>การส่งเสริมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและทักษะการคิดเชิงบริหารในเด็กไทยช่วงอายุ 2-6 ปี ในบริบทครัวเรือนและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยรูปแบบการส่งเสริมการเล่นประกอบด้วยกิจกรรมทางกาย 9 กิจกรรมและ 9 การเล่นอิสระ รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบบวัดสองครั้ง กลุ่มทดลอง (Experimental group) มีจำนวน 3 กลุ่ม ได้รับการส่งเสริมการเล่นฯ ใน</p>				<p>2 – 6 ปี ในบริบทบ้านและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย</p> <p>2. หากเด็กได้รับรูปแบบการส่งเสริมการเล่นทั้ง 2 บริบท (บ้านและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย) ร่วมกัน จะมีพัฒนาการและทักษะการคิดเชิงบริหาร (EF) ดีกว่า ได้รับเพียงบริบทเดียว</p> <p>3. ได้แนวทางในการขับเคลื่อนนโยบาย การส่งเสริมการเล่นของเด็กปฐมวัย</p> <p><b>ผลผลิต</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>คู่มือรูปแบบส่งเสริมการเล่นของเด็กปฐมวัยแบบ New normal</li> <li>คู่มือส่งเสริมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและทักษะเด็กปฐมวัยสำหรับพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก</li> <li>คู่มือส่งเสริมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและทักษะเด็กปฐมวัยสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย</li> <li>โปสเตอร์รูปแบบส่งเสริมการเล่นของเด็กปฐมวัยสำหรับครอบครัวและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย</li> <li>สื่อรูปแบบการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาและทักษะสำหรับเด็กปฐมวัย</li> <li>วิถีทัศน์รูปแบบส่งเสริมการเล่นสำหรับเด็กอายุ 2 – 6 ปี ในครอบครัวและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย</li> </ol>	

ชื่อผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัลต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
	บริษัท คริวเรือน บริษัทสถาน พัฒนาเด็ก ปฐมวัย ทั้ง บริษัท คริวเรือน- บริษัทสถาน พัฒนาเด็ก ปฐมวัย จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 2 เดือนและกลุ่ม ควบคุม (Control group) เก็บ รวบรวมข้อมูล โดยผู้เลี้ยงดู หลักทำ แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป ประเมิน พัฒนาการ ด้วยคู่มือเฝ้า ระวังและ ส่งเสริม พัฒนาการเด็ก ปฐมวัย (DSPM) และ แบบประเมิน ทักษะการคิด เชิงบริหาร ก่อนและหลัง ได้รับรูปแบบ				7. สื่อ Animation Infographic รูปแบบการ เล่นสำหรับเด็กอายุ 4 – 6 ปี ในครอบครัวแบบ New normal	

ชื่อผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัลต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กกส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
	การส่งเสริมการเล่นฯ					
8. ถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game	วัตถุประสงค์เพื่อถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานของโรงเรียนบ้านป่าพลู อ.บ้านโฮ้ง จ.ลำพูน	ปีงบประมาณ 2564	<input type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input checked="" type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้ Thailand Research Expo : Symposium 2020	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 4/2565	กระบวนการถอดบทเรียนพบว่า โรงเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลและทำความเข้าใจโครงการ นำไปสู่การตัดสินใจ วางแผน ดำเนินงาน และติดตามประเมินผล	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น
9. ถอดบทเรียน Thai Stop Covid ในสถานศึกษา	เป็นระบบเพื่อให้โรงเรียนสถานศึกษาประเมินตนเองในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19	ปีงบประมาณ 2563-2565	<input checked="" type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 10/2565	วิเคราะห์ข้อมูลและจัดทำรายงานนำเสนอผู้บริหารและคณบดีฯ วัยเรียนวัยรุ่น เพื่อติดตามการประเมินผลการจัดการเรียนการสอนและมาตรการป้องกันในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกระทรวงศึกษาธิการ	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น
10. ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ	* รายละเอียดปรากฏตามข้างท้ายตาราง	พ.ศ. 2562 - ปัจจุบัน	<input type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input checked="" type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้ รางวัลบริการภาครัฐ	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กกส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 6 เดือนมีนาคม	<b>ผลผลิต</b> ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งประเทศ จำนวน 4,214,139 ( ข้อมูล ณ วันที่ 29 มิถุนายน 2565 ) <b>ผลลัพธ์</b> ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน

ชื่อผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัลต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กกส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
11. โครงการส่งเสริมความรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ ปี 2565	1. การจัดงาน แลกงชาว การประกาศนโยบายการสร้างความรอบรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”	มี.ค. 65	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="checkbox"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="checkbox"/> ไม่ได้นำเข้าเวที KM กกส. <input checked="" type="checkbox"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 6 เรื่องหลัก 10 ประการ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี	1. จัดงานแลกเปลี่ยน การประกาศนโยบายการสร้างความรอบรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” วันที่ 4 มี.ค. 65 จำนวน 1 ครั้ง	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
	2. การผลิตและเผยแพร่คลิปวิดีโอหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย	ต.ค. 64-ม.ค.65			2. จัดทำคลิปวิดีโอที่ศนหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย จำนวน 3 คลิป	
12. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ปี 2565	1. จัดงาน แลกงชาว การประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัยเคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม”	เม.ย. 65	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="checkbox"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้	<input type="checkbox"/> ไม่ได้นำเข้าเวที KM กกส. <input checked="" type="checkbox"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ 12 เรื่อง การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ	1. จัดงานแลกเปลี่ยน การประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัยเคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม” วันที่ 29 เม.ย. 65 จำนวน 1 ครั้ง	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
	2. ผลิตและเผยแพร่คลิปวิดีโอที่ศนการ	ต.ค. 64-ม.ค.65			2. จัดทำคลิปวิดีโอที่ศนการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ จำนวน 1 คลิป	

ชื่อผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/ นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัลต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
	ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ				3. จัดทำคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ จำนวน 1 เรื่อง	
	3. ผลิตและเผยแพร่คู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ	ต.ค. 64-ม.ค.65				
	4. ทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	ต.ค. 64-ม.ค.65			4. องค์ความรู้เรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 1 เรื่อง	

#### รายละเอียดของผลงาน /โครงการ/นวัตกรรม รายละเอียดของตาราง ข้อที่ 10.

“ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” เป็นแพลตฟอร์มที่มีแนวคิดมาจากโครงการ National Steps Challenge ของประเทศสิงคโปร์ และกิจกรรม Steps Challenge ของกรมอนามัย ซึ่งเป็นกิจกรรมเดิน-วิ่งที่สามารถสะสมระยะทางได้ทุกที่ ทุกเวลา จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นจึงได้ขยายผลและพัฒนาเป็น “ดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” โดยแพลตฟอร์มนี้มีจุดเด่นคือ เป็นแอปพลิเคชันที่พัฒนาขึ้น เพื่อบูรณาการ นำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยมีกระบวนการทำงาน ที่เป็นระบบ เริ่มจากระบบทำการบันทึก ประมวลผล คัดกรองสุขภาพ ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ด้วยตนเอง ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล และนำเสนอผลการออกกำลังกายในรูปแบบของโมบายแพลตฟอร์ม พร้อมเชื่อมต่อกับฐานข้อมูลกลางของกรมอนามัย ซึ่งแพลตฟอร์มได้มีการพัฒนา มาตั้งแต่ในปี 2562 โดยได้ดำเนินการมาจากกิจกรรมครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย 10 ล้านครอบครัว ผ่านเว็บไซต์ [activefam.anamai.moph.go.th](http://activefam.anamai.moph.go.th) ด้วยการเป็นสมาชิกออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ



ถวายในหลวงรัชกาลที่ 10 โดยมีประชาชนเข้าร่วมจำนวน 576,615 คน สมาชิกชมรม 23,795 ชมรม สมาชิก อปท. 1,512 แห่ง ในปี 2563 ระหว่าง เดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม ได้ขยายผลดำเนินการเป็นกิจกรรม “ก้าวทำใจ” ซึ่งเกิดขึ้นจากนโยบายที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศ พร้อมทั้งขับเคลื่อนและผลักดันนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย อีกทั้งวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทย ที่ต้องดำเนินกิจกรรมตาม ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ทำให้คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากเดิม ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสถานที่จำกัด จำนวนคนที่จำกัด และดำเนินการด้วยความปลอดภัย และระมัดระวังมากขึ้น โดยในกิจกรรมก้าวทำใจ Season1 จะเน้นกิจกรรมออกกำลังกายประเภทวิ่ง โดยผู้ใช้งานจะบันทึกผลการออกกำลังกาย จำนวนเวลา และระยะทางในแอปพลิเคชัน จากนั้นระบบจะประมวลผลออกกำลังกาย เป็นระยะทางสะสม(km.) กิจกรรมก้าวทำใจ Season 2 ด้านภัย COVID -19 จะเพิ่มกิจกรรมออกกำลังกาย หลากหลายมากขึ้น แบ่งเป็น 6 ประเภท ได้แก่ เดิน-วิ่ง จักรยาน โยคะ แอโรบิก คีตะมวยไทย และเวทเทรนนิ่ง โดยบันทึกผลออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามแต่ละประเภท จากนั้นระบบจะประมวลผลการออกกำลังกาย เป็นจำนวนสะสมของแคลอรีที่เผาผลาญ นอกจากนี้ และยังมีผลการออกกำลังกายเป็นคะแนน แต้มสุขภาพ (Health point) เพื่อใช้กำหนดทิศทางในการดำเนินงานระยะต่อไป และกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาต่อยอดการสะสมคะแนนแต้มสุขภาพ (Health point) มาแลกเปลี่ยนของรางวัลในดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนเพื่อให้เป็นของรางวัลในการสร้างแรงจูงใจและเป็นการสร้างนิสัยในการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ได้เพิ่มกิจกรรมออกกำลังกายมากขึ้นเพื่อตอบสนอง และรองรับการออกกำลังกายจากประชาชนทั่วประเทศ โดยแบ่งเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย 17 ประเภท ได้แก่ เดิน-วิ่ง จักรยาน แอโรบิก โยคะ คีตะมวยไทย เวทเทรนนิ่ง วายน้ำ ฟุตบอล/ฟุตซอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล บาสโลบ สีสาส เปตอง ตรีศร้อ ปิงปอง และไทเก๊ก นอกจากนี้ยังได้เพิ่มกลุ่มเป้าหมายประชากรมากยิ่งขึ้น โดยแบ่งออกเป็นประชากรในชุมชน สถานประกอบการ สถานศึกษา และสถานบริการสาธารณสุข รวมถึงการมีส่วนร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานของภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อให้การมีกิจกรรมทางกายเข้าถึงประชาชนมากขึ้น จากการดำเนินงานที่ผ่านมา เพื่อให้การขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายของประเทศไทย มีประสิทธิภาพ มีความครอบคลุม ทุกกลุ่มเป้าหมาย มีความต่อเนื่อง และประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม จึงได้พัฒนา และจัดทำกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 ภายใต้โครงการก้าวทำใจปีงบประมาณ 2565 โดยได้มีการเพิ่มกิจกรรมทางกายอีก 2 ประเภทคือ กอล์ฟ และกระโดดเชือก เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนมากขึ้น และขยายผลกลุ่มเป้าหมายลงสู่สถานประกอบการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานศึกษาทั่วประเทศ โดยมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมในการแปลงค่าการเผาผลาญพลังงาน “กิโลแคลอรี” เป็นค่าประสบการณ์ เพื่อจัดอันดับแข่งขันกันภายในแพลตฟอร์ม โดยเป็นการกระตุ้นให้องค์กรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความท้าทายในการร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ซึ่งตอบสนองกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพประชาชนให้เข้าสู่สุขภาพวิถีชีวิตปกติใหม่ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และชุมชน ในด้านการจัดการข้อมูลสุขภาพเพื่อส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพ และด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์ม

### การดำเนินการ (วิธีการ/รูปแบบ)

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพผ่านดิจิทัล แพลตฟอร์มที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
2. วิเคราะห์และสรุปข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพผ่านดิจิทัล แพลตฟอร์ม
3. ออกแบบระบบฐานข้อมูลดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ
4. ทดสอบ แก้ไขปัญหา และพัฒนาระบบดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ
5. ประชุมวางแผนการขับเคลื่อนนโยบาย/มาตรการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ โดยใช้ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อน
6. สร้างกระแส ประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย
7. ประเมินผลการใช้งานระบบดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมก้าวทำใจ
8. สรุปผลการดำเนินงาน และจัดทำข้อเสนอแนะต่อผู้บริหาร

### ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ประชาชน

1. ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง
2. ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมและต่อเนื่อง จากสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบคลิป วีดีโอ ที่เผยแพร่ผ่านระบบออนไลน์ เพจ Facebook, YouTube รวมถึงในดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ
3. ปลุกกระแสการสร้างสุขภาพอย่างปลอดภัย โดยไม่จำเป็นต้องให้ประชาชนมารวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรม ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด 19 (COVID-19)
4. ประชาชนมีความความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น และมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์
5. ประชาชนมีทางเลือกในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ด้วยการใช้เทคโนโลยีรูปแบบการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ

.....