

## 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 มีสุขภาพะ พร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพของตน ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพ็อนและครอบครัว ในยุควิถีชีวิตใหม่

1.3 เพื่อยกระดับมาตรฐานงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นภายใต้ยุควิถีชีวิตใหม่

### 2. ขอบเขต (Scope)

ประสานการมีส่วนร่วม การพัฒนาศักยภาพและสร้างแรงบันดาลใจ ภายใต้การวิเคราะห์และออกแบบ โดยใช้กลยุทธ์ PIRAB ประกอบด้วย

P : ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจ ให้มีความสำคัญกับการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ชุมชน และท้องถิ่น และภาคประชาชนด้วย

I : ยกกระดับมาตรฐานงานองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพซึ่งเป็นการดำเนินงานเชิงคุณภาพ ควบคู่ไปกับเชิงปริมาณ

R : กำกับ ติดตาม ประเมินผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางระบบออนไลน์แบบมีส่วนร่วม

A : การสื่อสารรณรงค์ผ่านแคมเปญพิตหุ่นเฟิร์ม เพิ่ม Six Pack, กระโดด โลด เต็ม เล่นเปลี่ยนร่าง และ แซะ โห้ว แซร์ เผยแพร่สู่สังคม

B : พัฒนาศักยภาพบุคลากร สู่การขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกายในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่

### 3. คำจำกัดความ (Definition) (ถ้ามี)

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

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

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

4) **เด็กไม่อ้วน** หมายถึง เด็กสมส่วน และเด็กผอม ตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 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. 2563

8) **ภาวะผอม** หมายถึง น้ำหนักของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์ส่วนสูงเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า  $-2$  S.D. โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

9) **เด็กสูงตีสมส่วน** หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป และมีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน (ในคนเดียวกัน) ตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

10) **สูงตี** หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป โดยมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ  $+1.5$  S.D. ของส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

11) **สมส่วน** หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน โดยมีค่าระหว่าง  $-1.5$  S.D. ถึง  $+1.5$  S.D. ของน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

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 เหนื่อย หอบ หรือเมื่อยล้าเพิ่มขึ้น

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

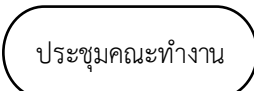
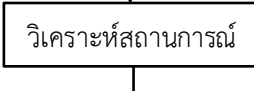
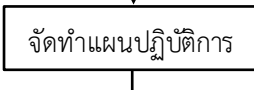
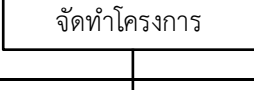

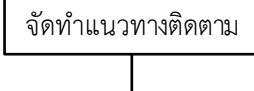

15) **ความฉลาดทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy)** หมายถึง ความหลากหลายของทักษะที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพที่ได้รับจากประสบการณ์ของตนเอง ครอบคลุมไปถึง แรงจูงใจ (Motivation) ความมั่นใจ (Confidence) ความสามารถทางกาย (Physical competence) ความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจในคุณค่า (Understanding) และรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเพื่อชีวิต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

## 4. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

ลำดับ	กิจกรรมภายใต้โครงการ	ปัจจัยเสี่ยง	แนวทางการจัดการความเสี่ยง	ผู้รับผิดชอบ
1	จัดประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย “เด็กไทย ใส แซ่ สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” และกิจกรรมรณรงค์การมีกิจกรรมทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนบุคลากรผู้รับผิดชอบใหม่</li> <li>- บุคลากรเข้าร่วมได้ไม่ครบทุกหน่วยงาน เนื่องจากภารกิจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับรูปแบบการอบรมให้เหมาะสม</li> <li>- กำหนดกรอบระยะเวลาให้ชัดเจน</li> <li>- ติดตามความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน</li> <li>- ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรง ทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ</li> </ul>	นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน นางสาวภิมณณ์ภักดิ์ พงษ์เกษตรการ นางสาวปิยนุช ฤทธิ์ชารี นางสาวศิริินญา วัลภา
2	จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร “การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนบุคลากรผู้รับผิดชอบใหม่</li> <li>- บุคลากรเข้าร่วมได้ไม่ครบทุกหน่วยงาน เนื่องจากภารกิจ</li> <li>- การพัฒนาศักยภาพบุคลากรผ่านระบบออนไลน์ อาจจะไม่เต็มประสิทธิภาพเต็มที่กับผู้เข้าร่วม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับรูปแบบการอบรมให้เหมาะสม</li> <li>- ติดตามความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน</li> <li>- ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรง ทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ</li> <li>- มีสิ่งสนับสนุน/เอกสารประกอบการอบรมที่สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง</li> </ul>	นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน นางสาวภิมณณ์ภักดิ์ พงษ์เกษตรการ นางสาวปิยนุช ฤทธิ์ชารี นางสาวศิริินญา วัลภา
3	ติดตามและประเมินองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- งบประมาณไม่เพียงพอต่อการดำเนินงาน</li> <li>- รูปแบบการติดตามแบบ On-site อาจไม่เหมาะสมหากยังมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับรูปแบบให้เป็นแบบออนไลน์</li> <li>- กำหนดกรอบระยะเวลาให้มีความยืดหยุ่น</li> <li>- ติดตามความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน</li> </ul>	นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน นางสาวภิมณณ์ภักดิ์ พงษ์เกษตรการ นางสาวปิยนุช ฤทธิ์ชารี นางสาวศิริินญา วัลภา
4	ติดตามและประเมินรณรงค์การมีกิจกรรมทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การแจ้งวันติดตามและประเมินไปยังหน่วยงานตามระบบหรือทางไปรษณีย์ เกิดความล่าช้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรง ทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ</li> </ul>	

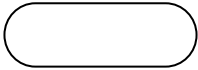

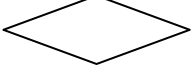
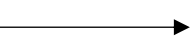

ลำดับ	กิจกรรมภายใต้โครงการ	ปัจจัยเสี่ยง	แนวทางการจัดการความเสี่ยง	ผู้รับผิดชอบ
5	จัดประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืนรูปแบบเสมือนจริง	- งบประมาณไม่เพียงพอต่อการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด - สัญญาณอินเทอร์เน็ตออนไลน์จากผู้เข้าร่วมเกิดความขัดข้อง - การแจ้งกำหนดการจัดประชุมไปยังหน่วยงานตามระบบหรือทางไปรษณีย์ เกิดความล่าช้า	- จัดการรูปแบบการประชุมให้มีประสิทธิภาพสูงสุดที่ทำได้ ภายในงบประมาณที่มีอยู่ - ชี้แจง แนะนำการเข้าร่วมผ่านระบบออนไลน์เพื่อป้องกันเหตุขัดข้องทางสัญญาณ - ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรง ทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ	นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน นางสาวกนิษฐา พงษ์เกษตรการ นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา

### 5. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
1		ประชุมคณะกรรมการ/ คณะทำงาน บูรณาการแผนปฏิบัติการไตรมาส 1-4	1-5 วันทำการ	หัวหน้ากลุ่มงานฯ	-
2		วิเคราะห์สถานการณ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น	5 วันทำการ	คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับมอบหมาย	รายงานสถานการณ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
3		จัดทำแผนปฏิบัติการ คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่น	1-5 วันทำการ	คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับมอบหมาย	แผนปฏิบัติการ คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่น
4		จัดทำ/เสนออนุมัติโครงการ/แผนงบประมาณ	15 วันทำการ	คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับมอบหมาย	(ร่าง)โครงการและแผนงบประมาณ
5		-	-	หัวหน้ากลุ่มงานฯ/ ผู้ที่ได้รับมอบหมาย	โครงการ ที่ผ่านการอนุมัติ
6		จัดทำแนวทางติดตาม/ ประเมินผลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ	5 วันทำการ	คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับมอบหมาย	แนวทางติดตาม/ ประเมินผลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ
7		จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร “การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย”	1-2 วันทำการ	คณะทำงาน	หลักสูตรการอบรมพัฒนาศักยภาพฯ

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
8		<p>จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดการโรคอ้วนใน เด็กไทย “เด็กไทย ใส แซ่บ สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” และ กิจกรรมรณรงค์การมี กิจกรรมทางกาย ภายใต้อแคมเปญ</p> <p>1) ฟิตหุ่นเฟิร์ม เพิ่ม Six Pack</p> <p>2) กระโดด โลด เต้น เล่น เปลี่ยนร่าง</p> <p>3) แซะ โซว์ แซร์ เผยแพร่ สื่อสังคม</p>	1-2 วันทำการ	คณะทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บันทึกขออนุมัติ จัดประชุมฯ</li> <li>- หนังสือเชิญ ประชุม/เป็น วิทยากร</li> <li>- สื่อประชาสัมพันธ์/ รณรงค์การมี กิจกรรมทางกาย</li> <li>- ฯลฯ</li> </ul>
9		<p>ติดตามและประเมินองค์กร ที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและ องค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้าน การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี</p>	90 วันทำการ	คณะทำงาน	Google Form แบบคัดกรอง/ ติดตามการ ดำเนินงานผ่าน ระบบออนไลน์
		<p>ติดตามและประเมินรณรงค์ การมีกิจกรรมทางกาย ภายใต้อแคมเปญ</p> <p>1) ฟิตหุ่นเฟิร์ม เพิ่ม Six Pack</p> <p>2) กระโดด โลด เต้น เล่น เปลี่ยนร่าง</p> <p>3) แซะ โซว์ แซร์ เผยแพร่ สื่อสังคม</p>	273 วันทำการ	คณะทำงาน	แบบติดตามการ ดำเนินงานผ่าน ระบบออนไลน์
10		<p>จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อการจัดการโรคอ้วนใน เด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่าง ยั่งยืน รูปแบบเสมือนจริง</p>	1 วันทำการ	คณะทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดการประชุม</li> <li>- บันทึกขออนุมัติ จัดประชุมฯ</li> <li>- บันทึกขอใช้เงิน งบประมาณ</li> <li>- หนังสือเชิญ ประชุม/เป็น วิทยากร</li> <li>- ฯลฯ</li> </ul>
		<p>จัดทำรายงานสรุปผลการ ปฏิบัติงาน เสนอผู้บริหาร และคณบดีโรงเรียนวิยรรูณ</p>	15 วันทำการ	คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย	รายงานสรุปผลการ ปฏิบัติงาน

## สัญลักษณ์ที่ใช้

	จุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของกระบวนการ
	กิจกรรมและการปฏิบัติงาน
	การตัดสินใจ เช่น การตรวจสอบ การอนุมัติ
	แสดงถึงทิศทาง หรือการเคลื่อนไหวของงาน
	จุดเชื่อมต่อระหว่างขั้นตอน

6. ภาคผนวก (ถ้ามี)