การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

กรอบการนำเสนอ

1

สถานการณ์กิจกรรมทางกาย
และพฤติกรรมเนือยนิ่ง

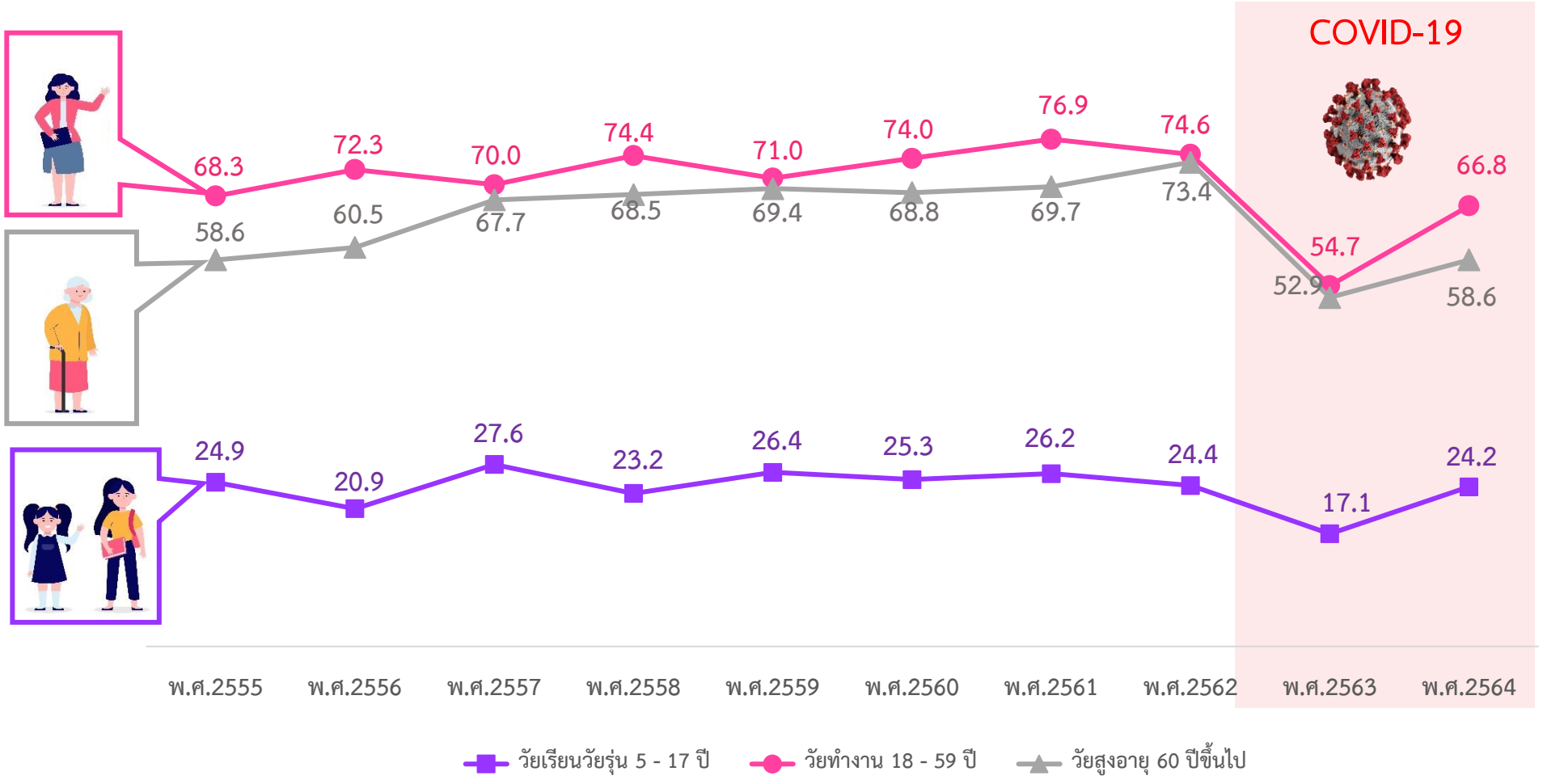
2

กระบวนการส่งเสริม
กิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

3

รางวัลโรงเรียน
ต้นแบบก้าวท้าใจในสถานศึกษา

แผนภูมิแสดงร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย (แยกตามกลุ่มวัย) ระหว่างปี 2555-2564



ปี พ.ศ. 2573

เป้าหมาย ร้อยละ 80

คนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป

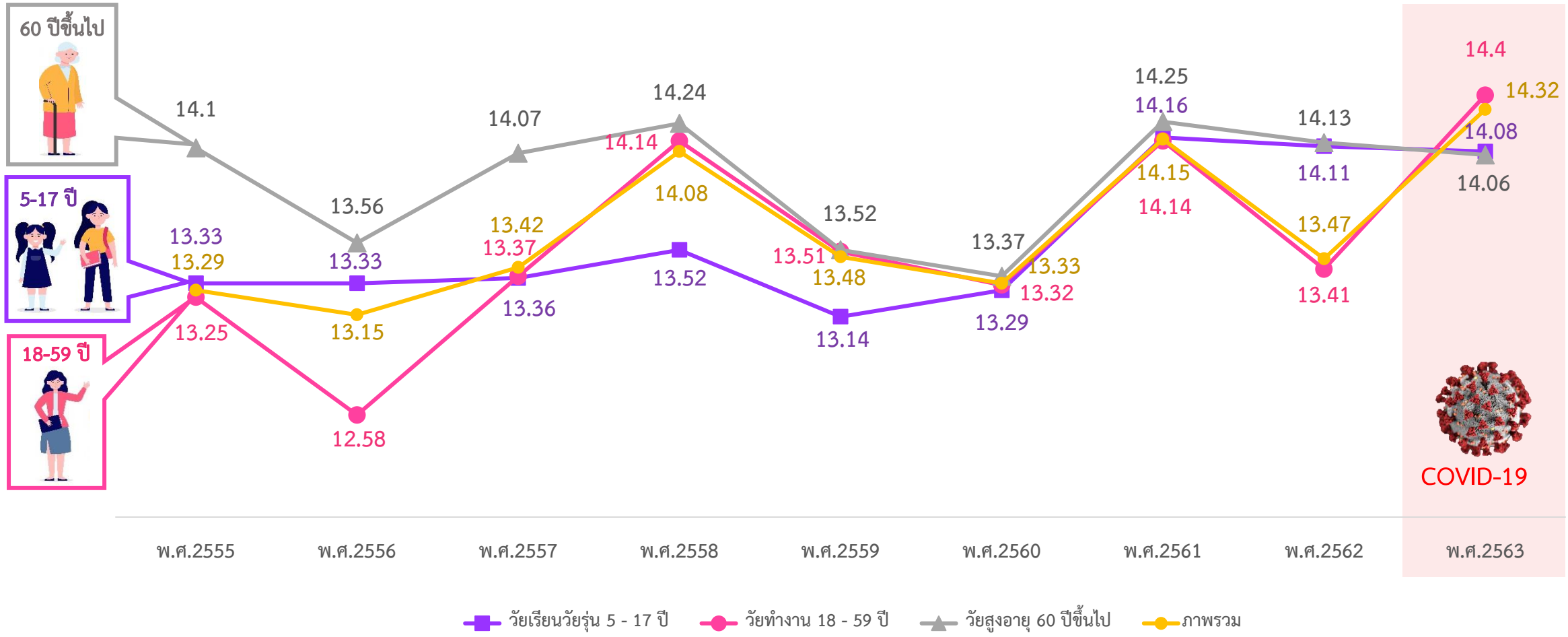
เป้าหมาย ร้อยละ 40

คนไทยอายุ 5 – 17 ปี

หมายเหตุ : ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา : โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2555 - 2564 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

แผนภูมิแสดงจำนวนชั่วโมงการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทย (แยกตามกลุ่มวัย) ระหว่างปี 2555-2563



หมายเหตุ : จำนวนชั่วโมงการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ปี 2564 อยู่ระหว่างวิเคราะห์ข้อมูล

ที่มา : โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2555 - 2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

คืออะไร ?

การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ ครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง กิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกาย

สามารถแบ่งกิจกรรมทางกายได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

ระดับเบา กิจกรรมเคลื่อนไหว ออกแรงน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน เป็นต้น

ระดับปานกลาง กิจกรรมที่เคลื่อนไหว ออกแรง ใช้กำลังจนทำให้รูสึกเหนื่อยปานกลาง ส่งผลให้การหายใจเร็วขึ้นจากระดับปกติจนรู้สึกถึงความเหนื่อย มีเหงื่อออกซึมเล็กน้อย ยังสามารถพูดเป็นประโยคสั้น ๆ ได้ เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน เป็นต้น

ระดับหนัก กิจกรรมที่เคลื่อนไหว ออกแรง ใช้กำลังอย่างหนัก ส่งผลให้มีการหายใจแรง อัตราการเต้นหัวใจเต้นเร็วขึ้นจากปกติอย่างมาก จนทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกมาก โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดีต่อระบบประสาท
ส่งผลให้การเรียนดีขึ้น

เพิ่มความกระฉับกระเฉง
ไม่เหนื่อยง่าย

เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
และกระดูก ข้อต่อต่างๆ

ส่งผลดีต่อน้ำหนักตัว

ระบบหัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี

ลดความเสี่ยงในการป่วย

พบเห็นเรียนรู้สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ
กล้าแสดงออก

ส่งเสริมสุขภาพจิต
ลดความตึงเครียด

ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

แนะนำให้ :

- เด็กและวัยรุ่นควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง-หนัก เฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 60 นาที ตลอดทั้งสัปดาห์โดยเน้นไปที่การทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

- สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน

WHO Guideline on physical activity and sedentary behaviour

ข้อแนะนำสำหรับการปฏิบัติตามที่ดี

1. ทำกิจกรรมทางกายสักนิดย่อมดีกว่าไม่ทำอะไรเลย
2. หากเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไม่สามารถทำตามข้อแนะนำได้การทำกิจกรรมทางกายบ้างเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
3. เด็กวัยเรียนวัยรุ่นควรเริ่มจากกิจกรรมทางกายเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความถี่ ความหนักหน่วงและระยะเวลา
4. การสร้างโอกาสให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นในการทำกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัยและมีโอกาสเท่าเทียมกัน ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานหลากหลาย และเหมาะสมกับอายุความสามารถมีความสำคัญยิ่ง
5. ควรจำกัดเวลาที่ใช้ไปกับพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉพาะเวลาที่อยู่กับหน้าจอ

WHO Guideline on physical activity and sedentary behaviour

รูปแบบการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

1 เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ ปอดและหลอดเลือด (ออกกำลังกายแบบแอโรบิก)
เช่น เต้นแอโรบิก วิ่ง กระโดดเชือก บาสเกตบอล ปั่นจักรยาน เป็นต้น

อย่างน้อย วันละ 60 นาที ทุกวัน

2 ฝึกความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
เช่น ลุกนั่ง ดันพื้น โหนบาร์ ยกดัมเบล เป็นต้น

3 เพิ่มความหยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ
เช่น จิงโจ้ยืดตัว กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น

แนวปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

พฤติกรรมเนือยนิ่ง?

หมายถึง การนั่งหรือเอนนอนในกิจกรรมต่างๆ โดยใช้พลังงานน้อยไม่รวมการนอนหลับ เช่น นั่งทำการบ้าน นั่ง/นอนเล่นโทรศัพท์มือถือ นั่ง/นอนดูหนัง เล่นคอมพิวเตอร์ นั่งรถ นั่งรับประทานอาหารว่าง เป็นต้น

ภัยของพฤติกรรมเนือยนิ่ง

พฤติกรรมเนือยนิ่งส่งผลเสียต่อร่างกายหลายด้าน การไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเท่าที่ควร ร่างกายจึงเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังต่อไปนี้

-โรคอ้วน

-โรคความดันโลหิตสูง

-โรคมะเร็ง

-โรคเครียด

-โรคหัวใจและหลอดเลือด

-โรคเบาหวาน

-โรคกระดูกพรุน

-โรคซึมเศร้า

แนวทางการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

1) เพิ่มกิจกรรมทางกายเคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยให้หนักและให้มากเพียงพอ

2) เปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบทุก 1 ชม. ด้วยการยืดเหยียดเดินไปมา

3) จำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือให้น้อยกว่า 2 ชม./วัน

นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ข้อแนะนำ ชั่วโมงการนอนหลับของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

- อายุ 6-13 ปี ควรนอน 9-11 ชั่วโมง
- อายุ 14-17 ปี ควรนอน 8-10 ชั่วโมง

ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

10 นาที
ตอนเช้า

วิ่งเล่น
ออกกำลังกายหน้าเสาธง

20 นาที
ตอนกลางวัน

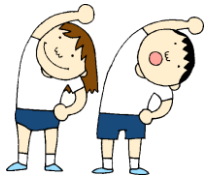
เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล
บาสเกตบอล กระโดดเชือก

30 นาที
ตอนเย็น

เต้นแอโรบิก
ยืดเหยียดร่างกาย

: เด็กวัยเรียนวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ สะสมอย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

: ระหว่างเปลี่ยนคาบเรียน หรือ ก่อนเข้าชั่วโมงเรียน ลดการเนือยนิ่ง เพิ่มความหยืดหยุ่นของร่างกายด้วยการยืดเหยียด 5-10 นาที



: ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ควรมีการ Warm up และ Cool down ทุกครั้ง เพื่อลดอาการบาดเจ็บหลังการออกกำลังกาย

ประชาสัมพันธ์ การสมัครเข้าร่วมกิจกรรมก้าวท้าใจ

1 ผ่านช่องทาง LINE
(สำหรับผู้ที่ใช้สมาร์ทโฟน)

2 ผ่านช่องทางเว็บไซต์
www.kaotajai.com

@THNVR

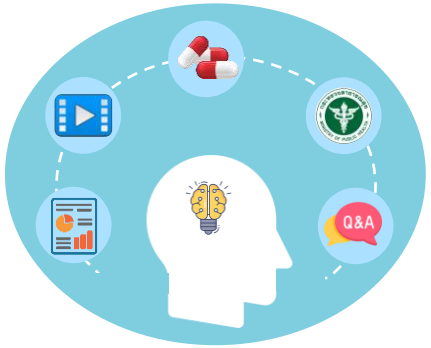
SCAN
QR CODE
ลงทะเบียนสมัครฟรี

เว็บไซต์ก้าวท้าใจ

ได้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

พิเศษสุด

สะสมแต้มสุขภาพ



สำหรับโรงเรียนที่นักเรียน/นักศึกษา
สมัครกิจกรรมก้าวท้าใจ และเข้ากลุ่มโรงเรียน
ร้อยละ 60 ของจำนวนนร.ทั้งหมด

ได้รับเกียรติบัตร E-certificate
จากรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
และ อธิบดีกรมอนามัย

วิธีการตั้งกลุ่มและรับนร.เข้ากลุ่ม

รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

รางวัลเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานอันเป็นคุณประโยชน์แก่เด็กวัยเรียนวัยรุ่น เสริมสร้างแรงบันดาลใจให้ภาคีเครือข่ายและเป็นการส่งเสริมบทบาทหน้าที่ ความเป็นมืออาชีพของโรงเรียน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง ยกระดับมาตรฐานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

มอบให้หน่วยงานที่สามารถดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก้ปัญหาภาวะโภชนาการได้อย่างเป็นรูปธรรม เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อเด็ก และสามารถเป็นตัวแทนกรมอนามัย ในการเป็นแหล่งเรียนรู้ บอกต่อ ชี้แนะ ชี้นำ เผยแพร่การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ให้กับโรงเรียน หรือหน่วยงานภาคีเครือข่ายได้

คุณสมบัติผู้สมัครรางวัลฯ

- รางวัลเปิดกว้างให้โรงเรียน สถานศึกษา ทั่วประเทศ
- สมัครรับรางวัล กรอกใบสมัครครบถ้วน ถูกต้อง ผ่านลิ้งค์รับสมัคร หรือ QR Code ที่กำหนด หากข้อมูลไม่ครบถ้วน หรือตอบไม่ตรงคำถาม ผลงานนั้นจะไม่ได้รับการพิจารณา

กระบวนการดำเนินงานโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

ศึกษาข้อมูลและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

ศึกษาคู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล "โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ"

ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการใช้แพลตฟอร์ม "ก้าวท้าใจ"

ขยายผล/เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจ ภายนอกโรงเรียน

ประเมินตนเองตามแบบประเมิน

กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานตามระยะเวลาที่กำหนด

ปฏิบัติกิจกรรมตามแผน โดยเลือกรูปแบบการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ร่วมกับ การใช้แพลตฟอร์ม "ก้าวท้าใจ"

จัดทำแผนงาน/โครงการ/แผนปฏิบัติการ/แผนกำกับติดตามประเมินผล

จัดวางระบบการบริหารจัดการขับเคลื่อนงานภายในและภายนอกองค์กร

แนวทางการดำเนินงาน และหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล

"โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ"

เปิดรับสมัคร ตั้งแต่ บัดนี้ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2566

ช่องทางการสมัคร

เกณฑ์การสมัคร

โรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา-มัธยมศึกษา

กลุ่มเป้าหมาย ป.1 - ม.6 หรือเทียบเท่า

- โรงเรียนขนาดเล็ก น้อยกว่าหรือเท่ากับ 120 คน — นักเรียนเข้าร่วมโครงการ **ร้อยละ 100**
- โรงเรียนขนาดกลาง 121-600 คน — นักเรียนเข้าร่วมโครงการ **ร้อยละ 70**
- โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 1,500 คนขึ้นไป — นักเรียนเข้าร่วมโครงการ **ร้อยละ 40**
- โรงเรียนขนาดใหญ่ 601-1,500 คน — นักเรียนเข้าร่วมโครงการ **ร้อยละ 50**

- โรงเรียนต้องมีการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 2 เดือน ก่อนถึงวันที่ปิดรับสมัคร
- โรงเรียนดำเนินการติดตามประเมินผลลัพธ์ เปรียบเทียบให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 2 เดือน
- โรงเรียนต้องมีจำนวนนักเรียนลงทะเบียน ก้าวท้าใจ ร้อยละ 60 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด

เกณฑ์การพิจารณา

(คะแนนรวม 100 คะแนน ผ่านเกณฑ์ 80 คะแนน ขึ้นไป)

คลิปวิดีโอจำนวน 2 คลิป ได้แก่

- คลิปที่ 1 ตั้งชื่อคลิปว่า #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ1 : ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ระยะเวลา 4-7 นาที)
- คลิปที่ 2 ตั้งชื่อคลิปว่า #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ2 : ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ระยะเวลา 5-10 นาที)

ขั้นตอนการสมัคร

สมัครรับรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ประจำปี 2566

- 1. ศึกษารายละเอียดและเกณฑ์การรับสมัครให้ชัดเจน ถ้ามีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดให้ดำเนินการสมัครที่ลิงค์ https://bit.ly/ใบสมัครโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ หรือสแกน QR Code จากเอกสารที่แนบส่ง
- 2. ลงชื่อการเข้าใช้ด้วยบัญชี G-mail ที่ผู้สมัครใช้เป็นประจำ เนื่องจากต้องมีการติดต่อสื่อสารขณะพิจารณาคุณสมบัติผู้รับรางวัล
- 3. กรอกรายละเอียดการสมัครให้ครบถ้วน
- 4 แนบ**เอกสารและหลักฐานประกอบการสมัคร** รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ดังนี้
  - 4.1 **เอกสารไฟล์ Word** ที่เป็นกระบวนการดำเนินงาน (ขั้นที่ 1-6 ใน V Shape) จำนวน 1 ไฟล์ (ประเด็นเนื้อหาจากคู่มือแนวทางโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ)
  - 4.2 **เอกสารไฟล์ Excel** ที่แสดงผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ (ข้อมูลย้อนหลังได้ ไม่เกิน 1 ปี) จำนวน 1 ไฟล์
  - 4.3 **คลิปวิดีโอนำเสนอ "กระบวนการขับเคลื่อนงานโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ"** จำนวน 1 คลิป โดยกำหนดให้นำเสนอกระบวนการดำเนินงาน (ขั้นที่ 1-6 ใน V Shape)
  - 4.4 **คลิปวิดีโอนำเสนอ "กิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ"** จำนวน 1 คลิป
  - 4.5 **เอกสารแนบ** ได้แก่ (1) คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน (2) แผนการดำเนินโครงการ (3) รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ (4) โรงเรียนที่มีการประเมินผลIQ EQ ให้นำเสนอผลดังกล่าวด้วย (ถ้ามี)

หมายเหตุ กรณี ดำเนินการอัปโหลดเอกสารและหลักฐานประกอบการสมัครแล้ว หากต้องการแก้ไขข้อมูลเพิ่มเติม ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่โดยตรง

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
: ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทย
: ChOPA & ChiPA Game
: www.chopachipa.org
: pa.childhood@gmail.com
: 0 2590 4590 , 0 2590 4932

ปฏิทินการสมัครรับรางวัลรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

ปฏิทินการสมัคร

1	เปิดรับสมัครผ่านระบบออนไลน์	ต.ค. - พ.ค.
2	ส่งเอกสารและหลักฐานการสมัคร	ต.ค. - พ.ค.
3	ตรวจสอบเอกสาร และหลักฐานการสมัคร	ต.ค. - พ.ค.
4	ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผล	พ.ค.
5	ประกาศผลโรงเรียนที่ได้รับรางวัล	มิ.ย.
6	มอบรางวัล	มิ.ย. – ก.ค.

ช่องทางการสมัครรับรางวัล

ใบสมัครรางวัล
"โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ"

ใบสมัครโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

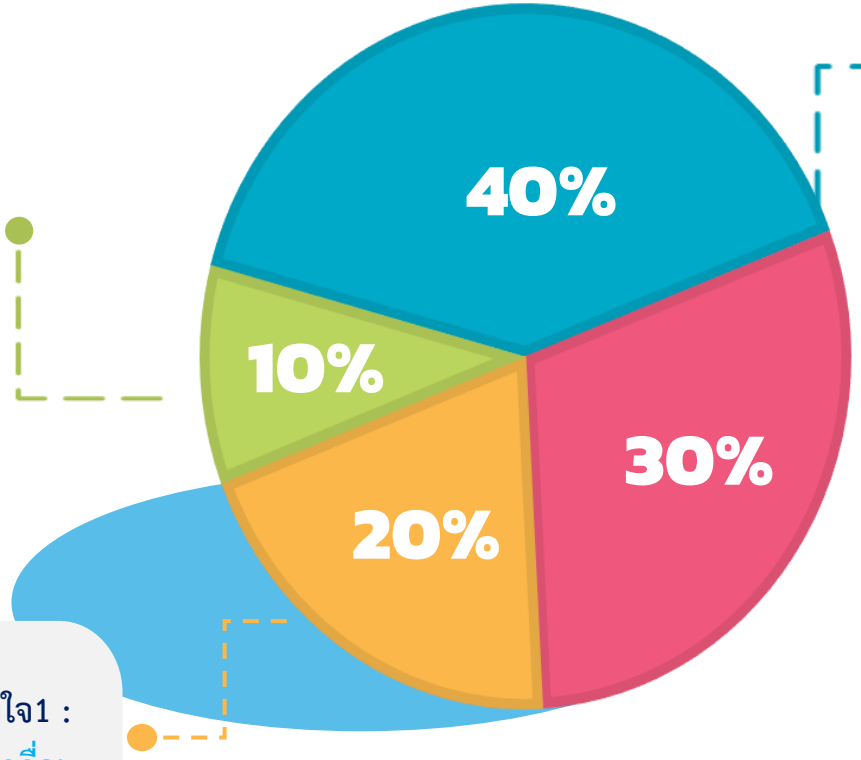
คู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณา
รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

คู่มือแนวทางฯ

เทคนิคบรรลุผลเพื่อเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

หลักเกณฑ์การพิจารณารางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

บทเรียนที่ได้รับ
(ปัญหาอุปสรรค/แนวทางแก้ไข/
ปัจจัยแห่งความสำเร็จ)



กระบวนการดำเนินงาน
(ขั้นที่ 1-6 ใน V Shape)

ผลผลิต/ผลลัพธ์
ในการดำเนินโครงการ
ที่ส่งผลต่อเด็ก
(ผลลัพธ์ ขั้นที่ 5 ใน V Shape)

คลิปวิดีโอจำนวน 2 คลิป

1.คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ1 : ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ระยะเวลา 4-7 นาที)

2.คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ2 : ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ระยะเวลา 5-10 นาที)

เกณฑ์การประเมินรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

ประเด็นเนื้อหา	คะแนน
1) กระบวนการดำเนินงาน (ขั้นที่ 1-5 ใน V Shape)	**(30)**
แรงบันดาลใจ/แรงจูงใจ	5
กระบวนการดำเนินงาน	20
รูปภาพ/คลิปประกอบ	5
2) ผลผลิต/ผลลัพธ์ในการดำเนินโครงการที่ส่งผลต่อนักเรียน (ผลลัพธ์ ขั้นที่ 5 ใน V Shape)	**(30)**
ด้านภาวะโภชนาการ	10
ด้านสมรรถภาพทางกาย	10
รูปภาพ/คลิปประกอบ ผลลัพธ์ (ก่อน-หลัง)	10
3) การขยายผล/เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ (ขั้นที่ 6 ใน V Shape)	**(10)**
การขยาย/เผยแพร่ โครงการ	6
การประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจ	2
รูปภาพประกอบการขยายผล/เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์	2
4) บทเรียนที่ได้รับ (ปัญหาอุปสรรค/แนวทางแก้ไข/ปัจจัยแห่งความสำเร็จ)	**(10)**
5) คลิป/วิดีโอ	**(20)**
คลิปที่ 1 วิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ1 ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายและก้าวท้าใจในโรงเรียน ระยะเวลา 4-7 นาที)	10
คลิปที่ 2 วิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ2 ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ระยะเวลา 5 - 10 นาที	10
คะแนนเต็ม	**100**

เกณฑ์การพิจารณา

การสรุปผลคะแนนการประเมิน

( ) ผ่านเกณฑ์ประเมิน (มากกว่า หรือเท่ากับ 80 คะแนนขึ้นไป

( ) ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน (ต่ำกว่า หรือเท่ากับ 79 คะแนน)

แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
1) กระบวนการดำเนินงาน ขั้นที่ 1-6 ใน V Shape (40 คะแนน)			
1.1 กระบวนการดำเนินงาน ขั้นที่ 1-4 (5 คะแนน)			
• ท่านสามารถระบุแหล่งข้อมูล หรือหน่วยงาน หรือบุคคลที่ทำให้ท่านมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น	1		
• ท่านมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ	0.5		
• ท่านมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดำเนินงานโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ	0.5		
• ท่านมีแหล่งค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมและแหล่งโต้ตอบ ซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำเนินงานโครงการ	1		
• ท่านมีการทบทวนสถานการณ์ปัญหา มีแรงบันดาลใจ มีเป้าหมาย ในการเข้าร่วมโครงการ	2		

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
1.2 กระบวนการดำเนินงาน ขั้นที่ 5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (20 คะแนน)			
ระยะเตรียมการ (5 คะแนน)			
• มีแผนปฏิบัติงาน/โครงการ	1		
• มีการประกาศนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายนักเรียน/บุคลากร	1		
• มีการมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ/แต่งตั้งคณะทำงาน	1		
• มีการประสาน/จัดประชุมคณะทำงานภายในโรงเรียน	1		
• มีการสร้างเครือข่าย/ติดต่อประสานภาคีเครือข่ายภายนอก/ผู้ปกครอง	1		
ระยะปฏิบัติการ (10 คะแนน)			
• มีการสร้างแกนนำภายในโรงเรียน	2		
• มีการดำเนินงานให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย ต่อเนื่องอย่างน้อย 2 เดือน	2		
• มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกาย (ครบทั้ง 3 รูปแบบ) ให้แก่เด็กในโรงเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ 5 วัน ๆ ละ 60 นาที	6		

แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
ระยะประเมินผล (5 คะแนน)			
• กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น	3		
• กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80	2		
1.3 รูปภาพประกอบกระบวนการดำเนินงาน (5 คะแนน)			
• ภาพตราสัญลักษณ์โรงเรียน/หน่วยงาน	0.5		
• ภาพการขับเคลื่อนงาน เช่น การประชุมคณะทำงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง การฝึกแกนนำเพื่อเตรียมการ	2		
• ภาพการประสัมพันธ์ให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนลงทะเบียนก้าวท้าใจ	1		
• ภาพเด็กทำกิจกรรมออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ เช่น หน้าเสาธงในชั้นเรียน	1.5		

1.4 การขยายผล/เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ (ขั้นที่ 6 ใน V Shape) (10 คะแนน)			
1.4.1 มีการขยายผล/เผยแพร่โครงการ (6 คะแนน)			
• มีการขยายผลสู่กลุ่มวัยอื่น ๆ นอกจากวัยเรียนวัยรุ่น	2		
• นำเสนอผลงานวิชาการ/นำเสนอในการประชุมส่วนราชการ/เป็นวิทยากร แลกเปลี่ยนเรียนรู้	2		
• การจัดนิทรรศการ/จัดทำสื่อ/สิ่งพิมพ์/วีดีทัศน์ เผยแพร่	2		
• อื่น ๆ โปรดระบุ			
1.4.2 มีการประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจ (2 คะแนน)			
• มีการประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจภายนอกโรงเรียน	2		
1.4.3 มีรูปภาพประกอบการขยายผล/เผยแพร่โครงการ และประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจ (2 คะแนน)			
• ภาพประกอบขยายผล/เผยแพร่โครงการ และประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจ เช่น การประชาสัมพันธ์เป็นวิทยากร การจัดนิทรรศการ จัดประชุม/อบรม/สัมมนาอย่างน้อย 2 กิจกรรม	2		

แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
2) ผลผลิต/ผลลัพธ์ในการดำเนินโครงการที่ส่งผลต่อนักเรียน (30 คะแนน)			
2.1 ด้านภาวะโภชนาการ (10 คะแนน)			
• เด็กอ้วนลดลง	2		
• เด็กผอมลดลง	2		
• เด็กเตี้ยลดลง	2		
• เด็กสูงเพิ่มขึ้น	2		
• เด็กสมส่วนเพิ่มขึ้น	2		
2.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย (10 คะแนน)			
• ความยืดหยุ่นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง เพิ่มขึ้น	2.5		
• ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อกแขน เพิ่มขึ้น	2.5		
• ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพิ่มขึ้น	2.5		
• สมรรถภาพหัวใจ ปอดและหลอดเลือด เพิ่มขึ้น	2.5		

2.3 รูปภาพประกอบผลการดำเนินงาน (10 คะแนน) ที่ส่งผลต่อเด็กนักเรียน ครู หรือบุคลากรทุกระดับที่เข้าร่วมโครงการ 3 คนขึ้นไป เช่น			
• ภาพเด็ก/ครู/บุคลากร อ้วน (ก่อน - หลัง) 3 คนขึ้นไป	3	( ) มี .....ภาพ ( ) ไม่มี	
• ภาพเด็ก/ครู/บุคลากร วัดส่วนสูง (ก่อน - หลัง) 3 คนขึ้นไป	3	( ) มี .....ภาพ ( ) ไม่มี	
• ภาพความยืดหยุ่น (ก่อน - หลัง) ตามหัวข้อการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (หัวข้อละ 1 ภาพ)	4	( ) มี .....ภาพ ( ) ไม่มี	
3) บทเรียนที่ได้รับ (ปัญหา อุปสรรค/แนวทางแก้ไข/ปัจจัยแห่งความสำเร็จ) (10 คะแนน)			
3.1 มีการทบทวน/ประเมิน ปัญหา อุปสรรค การดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา และแนวทางการแก้ไขดำเนินกิจกรรม	4		
3.2 มีการวิเคราะห์ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ	3		
3.3 มีการสรุปบทเรียนในการดำเนินกิจกรรม	3		

แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
4) คลิปวิดีโอ โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ (20 คะแนน)			
4.1 คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ1 ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายและก้าวท้าใจในโรงเรียน ระยะเวลา 4-7 นาที) (10 คะแนน)			
• ชื่อคลิปวิดีโอ #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ1 ตามด้วยชื่อโรงเรียน	0.5		
• การนำเสนอกระบวนกาขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายและก้าวท้าใจในโรงเรียนประกอบด้วยการเตรียมการ ปฏิบัติการ ติดตามประเมินผล การขยายผล/เผยแพร่กิจกรรม และประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจ	5		
• เนื้อหาเข้าใจง่ายคำบรรยายสอดคล้องกับภาพหรือคลิปที่นำเสนอ	1.5		
• มีความสวยงาม น่าสนใจ	1.5		
• ระยะเวลาการนำเสนอ (4-7 นาที)	1.5		

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
4.2 คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ2 ตามด้วยชื่อโรงเรียน" (นำเสนอกิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ ระยะเวลา 5 - 10 นาที) (10 คะแนน)			
• ชื่อคลิปวิดีโอ #โรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ2 ตามด้วยชื่อโรงเรียน	0.5		
• การนำเสนอกิจกรรมทางกาย ทั้ง 3 รูปแบบร่วมกัน ได้แก่ 1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2) ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 3) ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว	5		
• รูปแบบการนำเสนอเข้าใจง่าย	1.5		
• มีความสวยงาม น่าสนใจ	1.5		
• ระยะเวลาการนำเสนอ (5 -10 นาที)	1.5		
รวมคะแนนที่คาดว่าจะได้รับ	**100**		
เกณฑ์การพิจารณา	( ) ผ่านเกณฑ์ ( ) ไม่ผ่านเกณฑ์		

แนวทางการตอบคำถาม

ขั้นตอนดำเนินงาน	แนวทาง
ระยะเตรียมการ	แสดงให้ก่อนจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับเด็ก ได้มีการเตรียมการอะไรบ้าง เช่น ประกาศนโยบาย สร้างความเข้าใจ มอบหมายงาน จัดประชุมคณะทำงาน/ผู้ร่วมขับเคลื่อนโครงการ การเข้ารับการฝึกอบรมแกนนำ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินภาวะโภชนาการ เป็นต้น
ระยะปฏิบัติการ	**แสดงให้เห็นถึงระยะเวลาที่โรงเรียนจัดให้เด็กออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน** ไม่น้อยกว่า 2 เดือน โดย**อธิบายช่วงเวลาที่เด็กทำกิจกรรม** (เช้า กลางวัน เย็น ฯลฯ) **ระยะเวลาทำกิจกรรมแต่ละครั้ง** (นาที/ครั้ง) **สถานที่จัดกิจกรรม** (หน้าเสาธง ห้องเรียน ห้องประชุม ฯลฯ) **จำนวนวันในการทำกิจกรรม** (วัน/สัปดาห์) **โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้นักเรียนทุกคนออกกำลังกายร่วมกันทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ (1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก ร่วมกับ (2) ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และ (3) ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว**
ระยะติดตามประเมินผล	แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการติดตามประเมินผลภายในโรงเรียน ทั้งขั้นตอนประเมินผลเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย และภาวะโภชนาการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรคการดำเนินงาน
การขยายผล/เผยแพร่และประชาสัมพันธ์	แสดงให้เห็นถึง รูปแบบการเผยแพร่ วิธีการเผยแพร่ สถานที่ทำการเผยแพร่ กลุ่มเป้าหมายผู้รับการเผยแพร่ ผู้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ และทรัพยากรที่ใช้ในการเผยแพร่ รวมไปถึงการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวท้าใจในสถานศึกษาไปยังหน่วยงานอื่น ๆ และภาคีเครือข่าย หรือจัดนิทรรศการ เป็นวิทยากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น

สื่อสนับสนุน

: www.chopachipa.org

: ChOPA & ChiPA Game

: ChOPA & ChiPA Game

Thank You