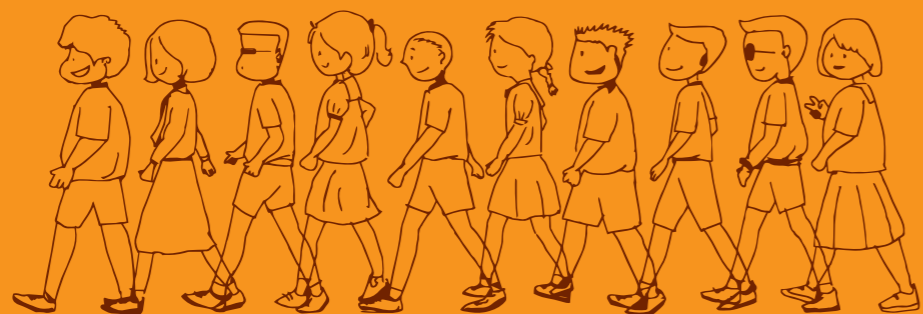


คู่มือ
**โรงเรียน
รักเด็ก**

**โรงเรียน
รักเด็ก**





สารบัญ

เกริ่นนำ	ความเป็นมาของคู่มือกิจกรรมโรงเรียนรักเดิน	4
บทที่ 1	ทำไมต้องมีกิจกรรม“โรงเรียนรักเดิน”	10
บทที่ 2	“7 ขั้นตอนสู่การเป็นโรงเรียนรักเดิน”	14
ขั้นตอนที่ 1	การนำเสนอแผนงานกับผู้บริหาร	16
ขั้นตอนที่ 2	การจัดตั้งทีมงานและการบริหารทีมงาน	18
ขั้นตอนที่ 3	การออกแบบกิจกรรมโรงเรียนรักเดิน	20
ขั้นตอนที่ 4	การสื่อสารประชาสัมพันธ์ และการณรงค์	25
ขั้นตอนที่ 5	การลงมือปฏิบัติ Step by Step	28
ขั้นตอนที่ 6	การติดตามผลและประเมินโครงการ อย่างต่อเนื่องเพื่อแก้ไขปรับปรุง	32
ขั้นตอนที่ 7	การประเมินโครงการ	34

ตัวอย่างแนบท้าย

- ตัวอย่างการเขียนแผนการจัดทำโครงการ เสนอผู้บริหาร
- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน
- ตัวอย่างกิจกรรม เพิ่มกิจกรรมทางกายในระหว่างคาบเรียน / พักเรียน
- ตัวอย่าง การออกแบบจัดกิจกรรม “โครงการโรงเรียนรักเดิน”
- กิจกรรมเดินชมตลาด และ กิจกรรมเดินชมพิพิธภัณฑ์เมืองอุททอง



โครงการโรงเรียนรักเดิน

ความเป็นมา

ของคู่มือกิจกรรม

โรงเรียน รักเดิน

ปี พ.ศ. 2557 สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนให้มีการจัดโครงการ “โรงเรียนเดินสะสมก้าว ประเทศไทย” และจัดกิจกรรม “โรงเรียนรักเดิน” เพื่อใช้เป็นงานต้นแบบส่งเสริมให้นักเรียนระดับมัธยมต้นและมัธยมปลาย มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น รวมทั้งปลูกฝังให้กลุ่มเป้าหมายเห็นประโยชน์ของกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุนี้ ต้นแบบโรงเรียนรักเดิน จึงถือกำเนิดขึ้นในโรงเรียนพื้นที่เขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 15 โรงเรียน เป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์

หลังจากที่กิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้น ได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งพบว่าเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

เพื่อยืนยันผลดังกล่าว จึงได้มีการสอบถามความคิดเห็นโดยการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้ดูแลกิจกรรมโรงเรียนรักเดิน นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม และทีมนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ทำหน้าที่เป็น “พี่เลี้ยง” ซึ่งสรุปได้ว่า ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งอาจารย์และนักเรียน ต่างมีความเห็นว่า กิจกรรมโครงการ “โรงเรียนรักเดิน” กระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวทางกาย ลดความ

เนื่อยนิ่ง มีประโยชน์และช่วยปลูกฝังทัศนคติและพฤติกรรมที่ดีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางกายที่สำคัญมีข้อเสนอให้บรรจุกิจกรรมทางกายเข้าเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนการสอนของโรงเรียนด้วย

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรม “โรงเรียนรักเดิน” ในพื้นที่อื่นๆ ทั่วประเทศ จึงได้จัดทำ คู่มือกิจกรรม “โรงเรียนรักเดิน” ให้แก่โรงเรียนที่สนใจได้นำไปใช้เป็นแนวทางสร้างกิจกรรมภายในโรงเรียนตามความเหมาะสมภายใต้บริบทของพื้นที่ รวมถึงรณรงค์ให้เยาวชนมีความเข้าใจ เกิดทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนาไปสู่การสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง ชุมชน และประเทศต่อไปในอนาคต

กิจกรรม

โรงเรียนรักเดิน

กิจกรรม “โรงเรียนรักเดิน”

มีเป้าประสงค์เพื่อส่งเสริมและรณรงค์ให้นักเรียนเพิ่มกิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยการใช้เครื่องมือคือ เกมแข่งขันเก็บจำนวนก้าวเดิน ซึ่งกำหนดกติกาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเดินให้ได้ตามเป้าหมายที่ 10,000 ก้าวในแต่ละวันและบันทึกเพื่อหาผู้ที่มีจำนวนก้าวมากที่สุด โดยก่อนเริ่มกิจกรรมจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและบันทึกผล เพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมว่านักเรียนจะมีสมรรถภาพทางกายเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ทั้งนี้ ได้แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีเครื่องมือนับก้าวที่แตกต่างกัน คือ



เครื่องนับก้าว



แอปพลิเคชันนับก้าว



สมุดบันทึกก้าว

นักเรียนกลุ่มที่ 1 และ 2

จะส่งข้อมูลจำนวนก้าวในระหว่างเวลา 21.00 – 24.00 น. ของทุกวันให้กับพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม (หากนักเรียนไม่ส่งถือว่านักเรียนละสิทธิ์การสะสมจำนวนก้าวในวันนั้น) จากนั้นพี่เลี้ยงของแต่ละกลุ่มจะบันทึกข้อมูลลงเว็บไซต์ (<http://www.feelfitd.com/>) และกลุ่มไลน์ (line) ทุกวัน เพื่อแสดงผลและแบ่งปันข้อมูลทั้งภายในโรงเรียน และระหว่างโรงเรียน

ส่วนนักเรียนกลุ่มที่ 3

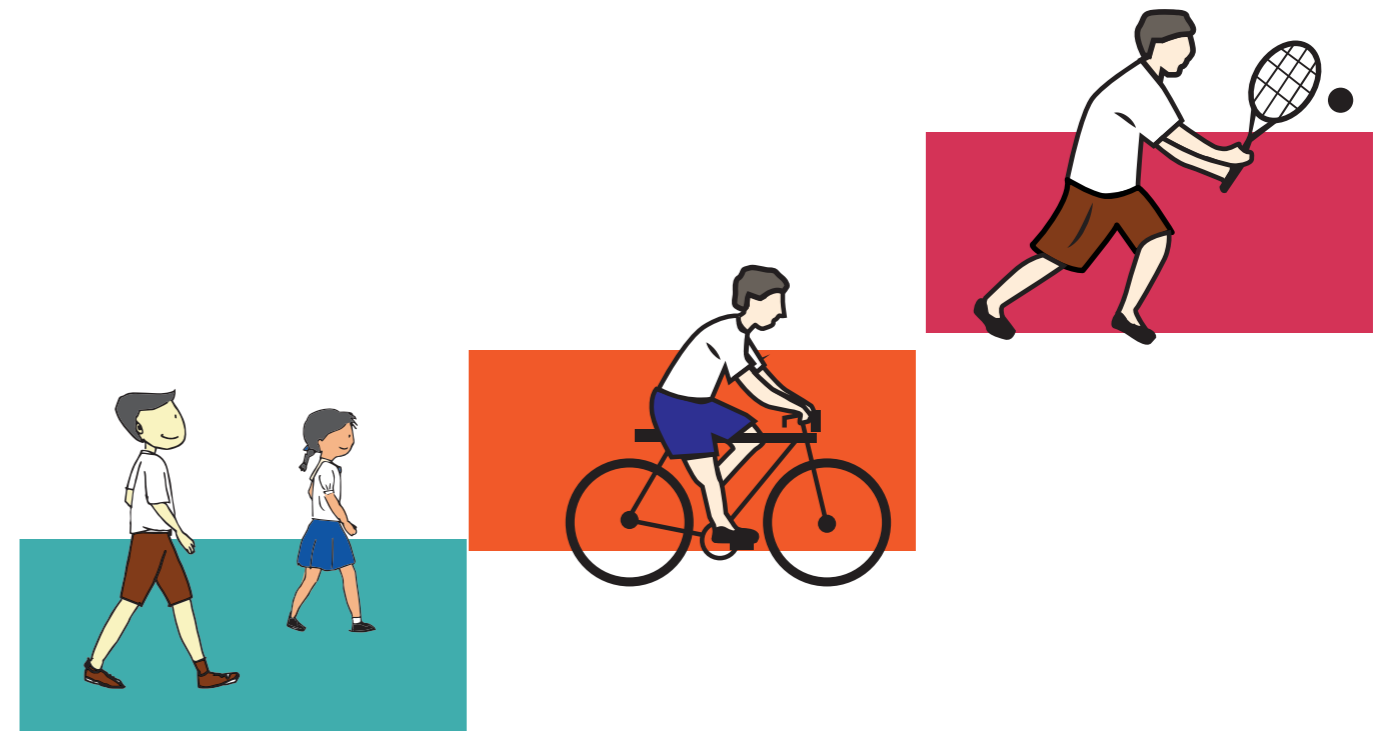
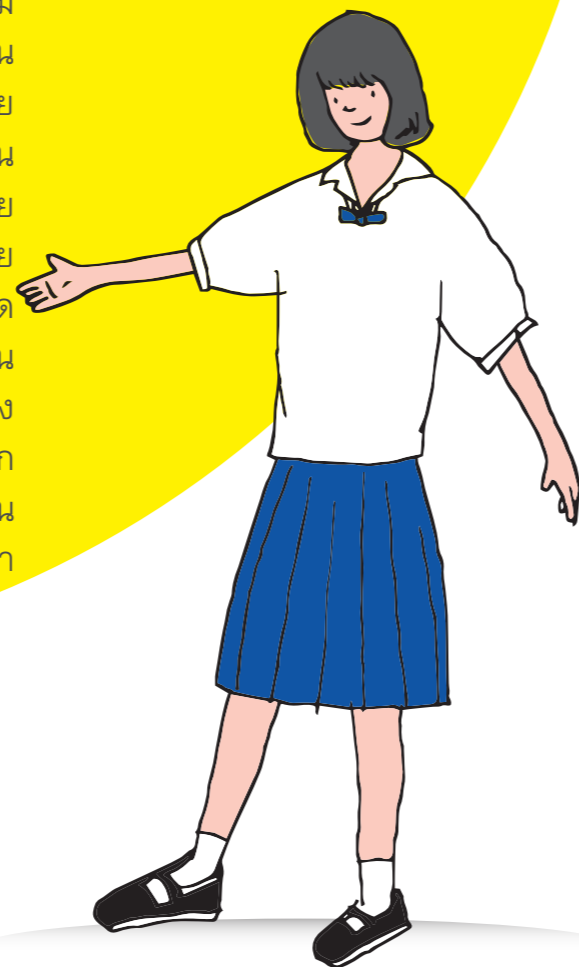
ให้บันทึกลงในสมุดบันทึก เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม จะทำการรวบรวมจำนวนก้าวที่เดินของนักเรียนทั้งหมด เพื่อหาผู้ชนะที่มีจำนวนก้าวมากที่สุดและประกาศรายชื่อผู้ชนะทั้งในระดับโรงเรียนและต่างโรงเรียน

นิยาม

กิจกรรมทางกาย

(Physical Activities)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึงการขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมทางกาย แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยกิจกรรมทางกายระดับเบา อาทิ การยืน การเดิน ระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น และกิจกรรมทางกายระดับหนัก หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อาทิ การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา



นอกจากกิจกรรมทั้ง 3 ระดับแล้ว ยังมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ ที่เรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)” เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ การนั่งคุยกับเพื่อน การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ ที่ไม่รวมการนอนหลับ ซึ่งประชาชนมีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น โดยควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการลุกขึ้นเดินไปมาหรือยืดเหยียดร่างกายทุกชั่วโมง และในเด็กปฐมวัย วัยเด็ก และวัยรุ่น ควรจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน

ประชาชนแต่ละวัย มีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ที่แตกต่างกัน ได้แก่ เด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เด็กและวัยรุ่น (6-17 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ และกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป) ควรมีกิจกรรมทางกายเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่เพิ่มกิจกรรมพัฒนาความสมดุลร่างกาย และป้องกันการหกล้มอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ รูปแบบ หรือความหนักเบาเท่าไรย่อมดีกว่าการไม่มีกิจกรรมทางกายหรือมีแต่พฤติกรรมเนือยนิ่ง

*คัดลอกจากแผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2560-2569) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เพิ่ม

กิจกรรมทางกาย
ความเก่ง
ความฉลาด

บทที่



ทำไม
ต้องมี
กิจกรรม

โรงเรียน
รักเดิน



เนื่องจากถูกล้อเลียน เด็กอ้วนบางคนแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน มีปัญหาในการเข้าสังคม รวมไปถึงผลกระทบด้านการเรียน

อีกทั้งเด็กที่อ้วนตั้งแต่ระดับปานกลางถึงรุนแรง มีโอกาสที่จะ “นอนกรน” มากกว่าเด็กปกติ เพราะทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบส่งผลให้อากาศไหลผ่านเข้าน้อยจนระดับของออกซิเจนในเลือดลดต่ำลง และเมื่อร่างกายได้ออกซิเจนน้อยลงก็จะกระตุ้นให้ตื่นเพื่อหายใจเข้าบ่อยๆ เด็กจึงหลับไม่สนิทและมีอาการง่วงซึมในเวลากลางวันมากผิดปกติ ถึงแม้จะมีเวลานอนมากก็ตาม หรือกรณีร้ายแรงสุดก็คือเกิดการอุดตันของทางเดินหายใจจนอาจหยุดหายใจในขณะหลับได้

• ยิ่งเล่น เด็กยิ่งเก่งรอบด้าน

“การเล่น” ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ แต่เป็นเรื่องใหญ่ เพราะการเล่น เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกายที่สัมพันธ์กับกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งมีความวิจัยต่างๆ มากมายในต่างประเทศที่ได้ยืนยันว่าการออกแบบหลักสูตรที่ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายทุกวัน สามารถนำไปสู่ผลการเรียนที่ดีขึ้น เพราะการออกมาเล่น (Active Play) นอกจากจะ



• ขาดกิจกรรมทางกาย เสี่ยงอ้วน เสี่ยงโรค

จากผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า ในปี 2557 กลุ่มวัยเด็กมีกิจกรรมทางกายลดลง คือ จากร้อยละ 67.6 ในปี 2555 เหลือร้อยละ 63.2 ในขณะที่กลุ่มวัยอื่นมีอัตราเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กในเขตเมือง มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น (Sedentary) หรือนิสัยชอบนั่งๆ นอนๆ เป็นเวลานานๆ จนกลายเป็นความเคยชิน โดยสาเหตุหลักพฤติกรรมเนือยนิ่งมาจากการใช้เวลาส่วนใหญ่นั่งกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทำให้คาดการณ์ว่าในอีก 3 ปีข้างหน้า จะมีเด็กไทยถึง 1 ใน 5 ที่อยู่ในภาวะอ้วน อันจะส่งผลให้งบประมาณสาธารณสุขของประเทศจะต้องจ่ายให้กับโรคกลุ่มนี้กว่าร้อยละ 2-8 หรือประมาณสองแสนล้านบาทต่อปี

เด็กที่เป็นโรคอ้วน นอกจากมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs มากกว่าเด็กปกติแล้ว ยังส่งผลต่อเนื่องไปถึงปัญหาทางจิตใจ ทำให้เด็กเกิดปมด้อยและมีความกดดัน

มีร่างกายที่แข็งแรง คล่องตัว และอารมณ์แจ่มใสแล้ว สมองของเด็กจะตื่นตัวในทุกมิติ โดยจะทำหน้าที่สั่งการให้เด็กเคลื่อนไหวไปในลักษณะ และทิศทางต่างๆ จึงเท่ากับสมองได้รับการพัฒนาให้ทำหน้าที่คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และเรียนรู้ในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม เคารพกติกาการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นๆ ซึ่งคือการฝึกทักษะทางสังคมในขณะที่เล่น งานวิจัยยังยืนยันอีกด้วยว่า ถ้าเด็กได้เล่น เขาจะมีความจำดีขึ้น แก้ปัญหาโจทย์เลขได้ถูกต้อง รวมถึงทำคะแนนสอบได้ดี ที่สำคัญผลดีเหล่านี้เกิดขึ้นได้ทันทีหลังเด็กมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ

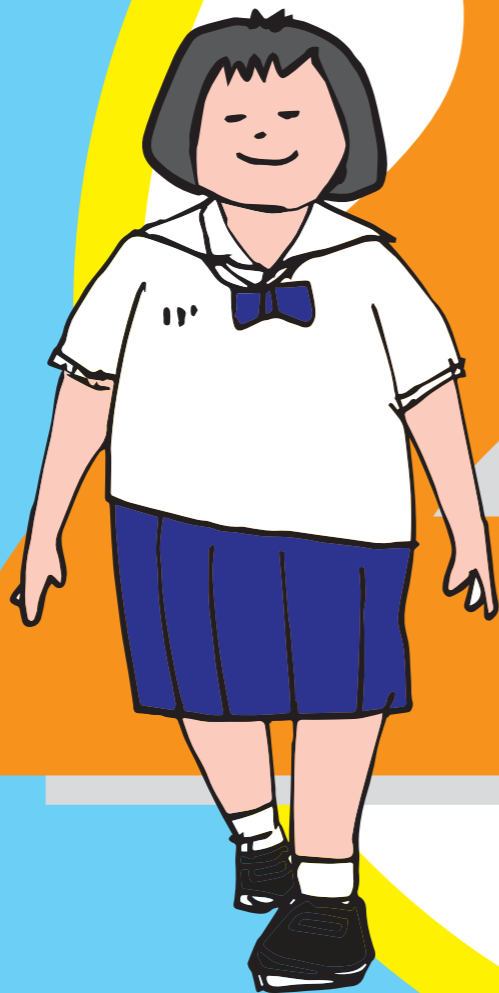
สำหรับในประเทศไทยมีงานวิจัย “หลักสูตรและคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย” โดย รศ.ดร.วาสนา คุณาภิสิทธิ์ ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ระบุว่า การเล่นมีส่วนช่วยกระตุ้นการส่งสัญญาณประสาทหรือคลื่นไฟฟ้าในสมองที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลเชื่อมโยงต่อการพัฒนาของสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องความเฉลียวฉลาด อีกทั้งมีข้อบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ของโปรแกรมกิจกรรมทางกายกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนด้านวิชาการ การอ่าน การเขียนดีขึ้น รวมทั้งช่วยเพิ่มสมาธิในการเรียนและช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว

• **เพิ่มกิจกรรมทางกาย เพิ่มความฉลาด**
จะเห็นว่าโรคอ้วนนอกจากเสี่ยงต่อการเกิดกลุ่มโรค NCDs แล้ว ยังมีผลต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก โดยเฉพาะ 8 ชั่วโมงของการเรียนรู้ที่โรงเรียน จึงเป็นการดีไม่น้อยหากจะมีการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน เนื่องจากมีปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของนักเรียนง่ายๆ เพียงสอดแทรกการเคลื่อนไหวในช่วงสั้นๆ เพียง 3-5 นาที ก่อนเริ่มเรียน หรือระหว่างชั่วโมง/คาบเรียน หรือช่วงพักเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในกระบวนการเรียนและการจดจำดีขึ้น

การส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายอย่างง่าย แต่ทำเป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย ซึ่ง “โรงเรียน” เป็นหน่วยงานที่เกื้อหนุนในการปลูกฝังทัศนคติ และพฤติกรรมที่ดีในการดำเนินชีวิตให้กับเด็ก “กิจกรรมรักเดิน” จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่โรงเรียนสามารถนำไปใช้เพื่อช่วยลดปัญหาที่เกิดจากความเนือยนิ่งของเด็กไทยได้เป็นอย่างดี

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ กลุ่มโรค NCDs (NON-Communicable diseases) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และ โรคหลอดเลือดสมอง

บทที่



7 ขั้นตอนสู่

โรงเรียน รักเดิน

คำแนะนำในการใช้คู่มือ

คู่มือกิจกรรม “โรงเรียนรักเดิน” ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ที่มีเป้าหมายให้นักเรียนเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยในแต่ละขั้นตอนนี้ จะประกอบด้วย เนื้อหา แนวทาง กระบวนการ กิจกรรม ตลอดจน เทคนิคต่างๆ ที่จะทำให้โครงการรักเดินในโรงเรียน สามารถดำเนินการไปได้อย่างต่อเนื่องและสำเร็จอย่างง่ายดาย

อย่างไรก็ตาม รูปแบบของกิจกรรมต่างๆ ภายในคู่มือ เป็นเพียงแนวทางที่อาจารย์เจ้าของโครงการโรงเรียนรักเดิน จะต้องนำไปปรับใช้ให้ สอดคล้องกับการบริหารและสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

ขั้นตอนที่

1

นำเสนอแผนงาน กับผู้บริหาร

กิจกรรม “โรงเรียนรักเดิน” จะสามารถดำเนินการได้สำเร็จหรือไม่นั้น สิ่งสำคัญสิ่งแรกคือ ความเห็นชอบจากผู้บริหาร ดังนั้นภารกิจแรกก็คือ “ทำอย่างไรที่จะทำให้ผู้บริหารเห็นถึงความสำคัญของโครงการ และพร้อมให้การสนับสนุน”

อันดับแรกก็คือ การเตรียมความพร้อมในการนำเสนอแผนงานต่อผู้บริหาร โดยเฉพาะข้อมูลอ้างอิงต่างๆ วิธีการดำเนินงาน ตลอดจนประโยชน์ที่โรงเรียนและนักเรียนจะได้รับอย่างชัดเจน รวมถึงงบประมาณซึ่งมีส่วนสำคัญในการพิจารณา

ประเด็นสำคัญในการนำเสนอโครงการ ควรประกอบด้วย

1. การร่างโครงการ ต้องมีความสมบูรณ์ประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) ขั้นตอนการทำกิจกรรม 4) อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก 5) งบประมาณ 6) การประเมินผล
2. ความเชื่อมโยงกับนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของรัฐบาลได้เป็นอย่างดี
3. เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่โรงเรียน
4. นำข้อมูลงานวิจัยที่ชี้ชัดว่า กิจกรรมทางกาย มีส่วนช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ด้าน

วิชาการดีขึ้นและลดความเสี่ยงโรคอ้วนในเด็กมาช่วยสนับสนุน

5. ความเป็นไปได้จริง
6. นำเสนอตัวอย่างโรงเรียนที่ได้ดำเนินโครงการ และประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม
7. งบประมาณเป็นประเด็นหนึ่งที่ผู้บริหารให้ความสำคัญ ควรนำเสนอรูปแบบการดำเนินงานที่เรียบง่าย ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่แล้วมาปรับใช้เพื่อการใช้งบประมาณไม่สูงมากนัก แต่เกิดประโยชน์มาก

ตัวอย่างข้อมูลงานวิจัย เพื่อใช้ประกอบในการเขียนแผนนำเสนอโครงการ เช่น

- แม้ว่าจะลดเวลาเรียนภาควิชาการลงประมาณ 240 นาทีต่อสัปดาห์ แต่ผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนสามารถพัฒนาขึ้นได้ (NASPE.2001, Shepard et al. 1984)
- ความเข้มข้นของโปรแกรมกิจกรรมทางกายมีผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาควิชาการ รวมทั้งเพิ่มสมาธิ การอ่าน และการเขียน และช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว (Shephard, et al. 1997)
- หลักสูตรและคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย โดย รศ.ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

- นักเรียนจะมีสุขภาพจิตที่ดี และสนุกสนานจากกิจกรรมทางกาย
- ช่วยพัฒนากลวิธีการเรียนรู้
- ลดความเครียด ความกังวลและซึมเศร้า
- มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพในทิศทางที่ดี
- ลดความเสี่ยงจากภาวะโรคอ้วนของนักเรียน
- สามารถกระชับความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครองให้ใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น
- ช่วยยกระดับผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนของนักเรียน
- ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์
- ช่วยเพิ่มความจำ
- ฯลฯ

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 1

- ทำแผนงานให้ชัดเจนโดยใช้แนวทางตามแบบเสนอผู้บริหาร (แบบแบบร่างการเขียนเสนอแผนงาน)
- ทำให้ผู้บริหารมีความเข้าใจและเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กวัยเรียน
- นำเสนอแนวทางการดำเนินงานได้ชัดเจน



ทีมงานคือพลัง ผลักดันความสำเร็จ

ขั้นตอนที่

2

การจัดตั้งและ บริหารทีมงาน

ทันทีที่ผู้บริหารโรงเรียนเปิดไฟเขียวอนุมัติกิจกรรมโรงเรียนรักเดิน นั้นหมายความว่าความสำเร็จกำลังรอเราอยู่ข้างหน้าสิ่งที่จะดำเนินการต่อไป เริ่มต้นด้วย การจัดตั้งทีมงาน

โดยส่วนใหญ่ผู้จะมาทำหน้าที่เป็นหัวหน้ากิจกรรมโรงเรียนรักเดินคือ อาจารย์พลศึกษา แต่โครงการจะประสบความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่ ทีมงาน ที่จะมาร่วมมือร่วมใจทำงานไปด้วยกัน โดยทีมงาน ควรจะประกอบด้วย



1. อาจารย์ ด้วยเป้าหมายที่ต้องการให้กิจกรรมทางกายอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันของนักเรียน ดังนั้นจึงควรใช้รูปแบบโครงสร้างที่ไม่เป็นทางการ หมายความว่า ไม่ได้จำเพาะให้มีกิจกรรมในคาบวิชาพลศึกษาเท่านั้น แต่ต้องการให้สอดแทรกการเคลื่อนไหวในช่วงสั้นๆ เพียง 3-5 นาที ก่อนเริ่มเรียน หรือระหว่างชั่วโมง/คาบเรียน หรือช่วงพักหลังเลิกเรียน เป็นประจำทุกวัน ฉะนั้น อาจารย์ในโรงเรียนจึงมีส่วนเกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายในระหว่างรอยต่อของแต่ละคาบวิชา จึงควรให้ อาจารย์ได้เข้ามามีส่วนร่วม หรือรับทราบข้อมูลโดยเฉพาผลสัมฤทธิ์ในด้านวิชาการจากการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้เกิดการบูรณาการอันจะเป็นประโยชน์ร่วมกันทุกฝ่าย

2. นักเรียน อาจให้นักเรียนแต่ละห้องเสนอตัวแทนห้องละ 1 คน มาร่วมเป็นคณะทำงาน โดยทำหน้าที่ต่างๆ อาทิ บันทึกสถิติจำนวนก้าวของนักเรียนในชั้นในแต่ละวัน ตั้งค่าเครื่องนับก้าวใหม่ทุกวัน (สำหรับโรงเรียนที่ใช้เครื่องนับก้าว) รวมถึงการผลิตสื่อเพื่อใช้ในการสื่อสารประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ที่จะมีขึ้น ฯลฯ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การใช้วิธีให้นักเรียน “สมัครด้วยตัวเอง” จำเป็นต้องมีสิ่งกระตุ้นเพื่อสร้างความน่าสนใจด้วยการประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ เช่น คะแนน การเรียนดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง ฯลฯ

ข้อเสนอแนะ

- o การเลือกตัวแทนนักเรียนของแต่ละชั้นที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรใช้วิธีการ “สมัครด้วยตัวเอง” จะดีกว่าการคัดเลือก เพราะนักเรียนที่สมัครเข้ามา จะมีความสนใจเข้าร่วมอยู่แล้ว
- o กรณีที่โรงเรียนมีสมาคมผู้ปกครอง ก็สามารถเชิญชวนผู้ปกครองเข้าร่วมเป็นหนึ่งในคณะกรรมการก็จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมมีพลังมากขึ้น

สรุปแผนดำเนินงาน การจัดตั้งและบริหารทีมงาน ขั้นตอนที่ 2

- o มีคณะทำงานที่ชัดเจน
- o แจกแจงประโยชน์และบทบาทหน้าที่แก่นักเรียนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
- o มีการวางแผนเป้าหมาย การวางแผนงาน ขั้นตอนการทำงาน การนัดหมาย การประชุมอย่างเป็นระบบ

วิธีการออกแบบ กิจกรรมที่น่าสนใจ

ให้ยึดหลัก ต้องสนุก เข้าใจ และท้าทาย

ขั้นตอนที่

3

การออกแบบ กิจกรรม โรงเรียนรักเดิน

“กิจกรรม” คือเครื่องมือสำคัญ กิจกรรมที่ดีควรประกอบด้วย

- o เป็นที่สนใจของนักเรียน
- o สนุกสนานและหลากหลาย
- o สามารถสร้างแรงจูงใจ และท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- o รักษาระดับความสนใจและแรงกระตุ้นไปจนถึงสิ้นสุดโครงการ
- o มีระยะเวลาที่เหมาะสม เพราะหากใช้เวลานานมากเกินไป นักเรียนอาจจะรู้สึกว่าเป็นภาระและเริ่มไม่สนุก แต่หากน้อยเกินไปก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ระยะเวลาที่ดีคือ ประมาณ 6 สัปดาห์

กิจกรรมที่จะออกแบบจำเป็นต้องสอดคล้องกับเครื่องมือที่จะใช้ ซึ่งหลักการพิจารณาเลือกใช้อุปกรณ์ขึ้นอยู่กับความพร้อมของโรงเรียน และความสะดวกของนักเรียนด้วย ในที่นี้มีตัวอย่างการใช้เครื่องมือ 3 ชนิด ด้วยกันคือ เครื่องนับก้าว แอปพลิเคชัน และ สมุดบันทึก

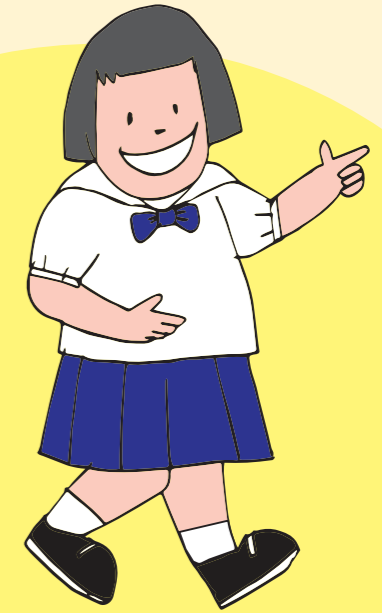
เครื่องนับก้าว เป็นเครื่องขนาดเล็กใช้พกติดตัวนักเรียนไปทุกที่ และทุกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง หรือ เดิน เครื่องจะทำงานโดยอัตโนมัติ จึงมีความสะดวกและแม่นยำ สำหรับการบันทึกจำนวนก้าวนั้น อาจารย์อาจให้ตัวแทนของชั้นเป็นผู้รวบรวมและบันทึกจำนวนก้าว โดยต้องกำหนดเวลาสิ้นสุดการนับในแต่ละวันให้ชัดเจน เช่น 18.00 น. 19.00 น. หรือ 20.00 น. แล้วให้บันทึกลงในสมุดบันทึก หรือ เพื่อลดภาระของตัวแทนชั้น ก็สามารถให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ บันทึกจำนวนก้าวด้วยตัวเองลงในช่องทางออนไลน์ประเภท line กลุ่มของแต่ละห้อง ซึ่งอาจารย์เป็นผู้ตั้งขึ้นมา

หรือแอปพลิเคชันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความสะดวกของนักเรียน ซึ่งวิธีนี้นอกจากให้นักเรียนมีความรับผิดชอบกันเองแล้วยังช่วยสร้างบรรยากาศสนุกสนาน และสร้างบรรยากาศของการแข่งขันในแต่ละชั้น

แอปพลิเคชัน เหมาะสำหรับกลุ่มนักเรียนที่สามารถใช้โทรศัพท์ smart phone ได้ตลอดเวลาโดยแอปพลิเคชัน ดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งระบบ iOS หรือ Android โดยใช้คำค้นหา “นับก้าว” ซึ่งจะปรากฏแอปให้เลือกมากมาย อาจารย์อาจลองดาวน์โหลดแต่ละแอปมาใช้งานก่อน เพื่อคัดเลือกแอปที่มีการใช้งานง่ายที่สุดมาใช้

สมุดบันทึกกิจกรรมทางกาย เครื่องมือนี้อาจเป็นวิธีการที่ถูกเลือกใช้มากที่สุด เพราะไม่ต้องใช้งบประมาณและข้อจำกัดในเรื่องการเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ตภายในโรงเรียน เพียงใช้สมุดเพื่อบันทึกจำนวนก้าวเท่านั้น แต่วิธีนี้มีข้อจำกัดคือ การนับจำนวนก้าวอาจคลาดเคลื่อนจากความจริงเพราะใช้การกะประมาณระยะทาง อีกทั้งเป็นวิธีที่จะได้รับความสนใจน้อยที่สุดจากนักเรียน (ข้อมูลจากผลการถอดบทเรียนโครงการรักเดิน)

ดังนั้น อาจารย์ควรอำนวยความสะดวกให้แก่นักเรียนโดยการจัดให้มีเส้นทางเดินบอกจำนวนก้าวอย่างปลอดภัยทั้งภายในโรงเรียนหรือนอกโรงเรียนก็ได้ เป็นต้นว่า เส้นทางจากห้องเรียนถึงสนามกีฬา มีระยะทางกี่ก้าว เส้นทางจากโรงอาหารถึงห้องเรียนมีระยะทางกี่ก้าว เส้นทางจากห้องน้ำถึงห้องเรียนมีกี่ก้าว หรือจากป้ายรถประจำทางหน้าโรงเรียนถึงหน้าเสาธงมีกี่ก้าว ฯลฯ ช่วยให้การบันทึกจำนวนก้าวตรงตามความเป็นจริง และง่ายต่อผู้ใช้งาน



ข้อควรจำ

เพื่อให้การลงบันทึกจำนวนก้าวตรงตามความเป็นจริง อาจารย์ต้องมีการวางกติกา ให้ตั้งค่าเครื่องนับก้าวใหม่ในทุกเช้าโดยอาจมอบหมายให้ตัวแทนนักเรียนของแต่ละห้องเป็นผู้ดำเนินการ

ตัวอย่างกิจกรรม

- จัดกิจกรรมในช่วงเวลาพักเที่ยง อาทิ กิจกรรมเข้าจังหวะ เดินรอบสนาม ฯลฯ
- จัดสังสรรค์แลกเปลี่ยนข้อมูลในหมู่นักเรียนที่เข้าร่วม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- จัดแข่งขันเดินเรลลี่ทัศนศึกษาในสถานที่ชุมชน หรือโบราณสถาน หรือสถานที่ท่องเที่ยวของท้องถิ่น
- เชิญบุคคลที่เป็นที่รู้จักที่มีสุขภาพดี หรือนักกีฬา มาแลกเปลี่ยนพูดคุยในโรงเรียน
- เปิด line group เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนและอัปเดตข้อมูลจำนวนก้าวของแต่ละคน ซึ่งจะเป็นการสร้างแรงกระตุ้น และท้าทายได้
- จัดทำเส้นทางเดินนับจำนวนก้าว ในสถานที่ต่างๆ ภายในโรงเรียนและนอกโรงเรียน
- “65 นาที สมองปลอดโปร่ง” กิจกรรมที่แบ่งช่วงเวลาให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกายเพื่อยืดเส้นยืดสาย ก่อนเรียนในวิชาถัดไป อาทิ กิจกรรมผ่อนคลาย (Calm Down) กิจกรรมพายุฝน (Rainstorm) ฯลฯ เป็นต้น (อ่านตัวอย่างกิจกรรมท้ายเล่ม) ทั้งนี้ในแต่ละช่วงแบ่งเป็น

ช่วงพักของนักเรียน	จำนวนเวลา (นาที)
1. ก่อนเข้าเรียน	15
2. พักน้อย	10
3. พักเที่ยง	15
4. พักน้อย	10
5. หลังเลิกเรียน	15
รวม	65

ตัวอย่างโปรแกรม การสร้างแรงจูงใจ

- แข่งขันผู้ที่มีจำนวนก้าวมากที่สุดในแต่ละสัปดาห์ของแต่ละห้องเมื่อสิ้นสุดโครงการ โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีจำนวนก้าวมากที่สุดของแต่ละห้อง และประกาศชื่อพร้อมมอบรางวัล
- เชิญชวนร้านค้าในโรงเรียน ลดราคาอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีประโยชน์แก่นักเรียน ซึ่งจะช่วยให้โครงการ เป็นที่รู้จักในหมู่นักเรียนมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรมีข้อเสนอพิเศษสำหรับร้านค้าที่เข้าร่วมด้วย
- มอบใบเกียรติบัตรให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ
- หากโรงเรียนมีการจัดทำวารสาร หนังสือพิมพ์ หรือวิทยุ ก็ควรจัดให้มีการสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้จำนวนก้าวมากที่สุดในแต่ละสัปดาห์ของแต่ละห้อง ลงในสื่อของโรงเรียนเพื่อเป็นที่รู้จัก
- สะสมก้าวแลกรางวัล

ข้อเสนอแนะ

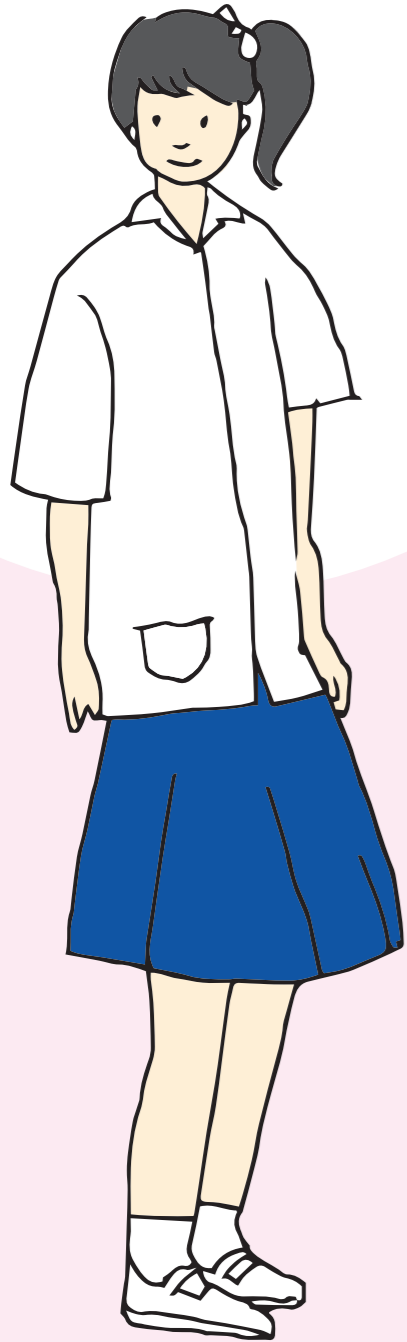
ก่อนการเข้าสู่โครงการ

คณะกรรมการควรจัดกิจกรรม

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อแสดงให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (มีแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพท้ายเล่ม)
2. การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เครื่องมือแต่ละชนิดอย่างละเอียด

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 3

- การเลือกใช้นิตของเครื่องมือนับก้าว ให้เป็นไปตามความเหมาะสมของโรงเรียนและนักเรียน
- เครื่องมือ พร้อมใช้งาน
- การกำหนดรูปแบบของกิจกรรม เวลา และสถานที่ ไว้ชัดเจนแล้ว
- มีการกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมไว้อย่างชัดเจนเพียงพอ



ก่อนเริ่มโครงการ

เพื่อแจ้งให้ทราบถึงการจัดกิจกรรม

- เปิดตัวโครงการ “เริ่มต้นดี มีชัยไปกว่าครึ่ง” เป็นประโยคที่น่าจะเปรียบเทียบให้เห็นว่า การตั้งต้นที่ดีจะมีผลให้งานประสบผลสำเร็จเช่นกัน การประชาสัมพันธ์เปิดตัวโครงการฯ ต้องสร้างความประทับใจและสามารถเป็นประเด็นที่อยู่ในกระแสพูดคุยและถกเถียงในโรงเรียน ซึ่งจะมีผลให้ยอดจำนวนสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการฯ มากขึ้น
- ประโยชน์ที่ได้รับ นำเสนอประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะได้รับอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้กิจกรรมที่จะมีขึ้นได้รับความร่วมมือจนบรรลุเป้าหมาย เช่น คะแนน ของรางวัล ใบเกียรติบัตร ฯลฯ เป็นต้น

ระหว่างดำเนินกิจกรรม

เพื่อให้ทราบความต่อเนื่อง และกระตุ้นให้กิจกรรมยังอยู่ในความสนใจของนักเรียนโดยให้ครอบคลุมข้อมูลดังนี้

- ความคืบหน้าของการแข่งขัน
- หากมีกิจกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้น ต้องประชาสัมพันธ์ถึง รูปแบบ วิธี วัน เวลา และสถานที่ติดต่อ
- กำหนด กฎ กติกา อย่างชัดเจน เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน และลดความสับสนที่อาจจะเกิดขึ้นได้

สิ้นสุดโครงการ

- เผยแพร่ข้อมูลผลสำเร็จของกิจกรรม รวมถึงผลการแข่งขัน
- จัดให้มีการแบ่งปันประสบการณ์ โดยเปิดเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม โดยให้นักเรียนที่มีจำนวนก้าวที่มากที่สุดในแต่ละสัปดาห์มาพูดคุยถึงผลลัพธ์ที่ได้ แนวคิด วิธีการ ให้กับเพื่อนๆ ซึ่งจะเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ผักจมนเป็นนิสัย หรือเชิญบุคคลที่มีชื่อเสียงที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางกายมาพูดคุย

สื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์ และช่องทางประชาสัมพันธ์

รูปแบบและช่องทางการสื่อสาร ควรออกแบบให้เหมาะสมกับพฤติกรรมการเรียนรู้ข่าวสารของนักเรียน

ตัวอย่างประเภทของสื่อ

- **สื่อสิ่งพิมพ์** เหมาะสำหรับกลุ่มเด็กประถมจนถึงมัธยม เช่น แผ่นพับ โบรชัวร์ ฯลฯ การประกวดออกแบบบอร์ดประชาสัมพันธ์กิจกรรมโรงเรียน รักเดินภายในโรงเรียน
- **สื่อออนไลน์** เหมาะสำหรับเด็กระดับมัธยม เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม เป็นต้น
- **เสียงตามสาย** จัดรายการเสียงตามสายในช่วงพักเที่ยง เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรม และความเคลื่อนไหว
- **การประกาศหน้าเสาธง** สามารถสื่อสารได้กับทุกระดับชั้นเรียน
- **จัดกิจกรรมรณรงค์** ชักชวนสมาชิกไปร่วมทำกิจกรรมนอกโรงเรียนเป็นครั้งคราว เช่น เดินชมพิพิธภัณฑ์ เดินชมตลาด เดินแรลลี่ ฯลฯ ซึ่งเป็นช่องทางการสื่อสารที่เข้าถึงระดับชุมชน เป็นการเพิ่มโอกาสให้กิจกรรมได้รับความสนใจจนอาจขยายผล การมีส่วนร่วมในวงกว้างมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

สื่อประชาสัมพันธ์ ประเภทสิ่งพิมพ์ ที่มงานสามารถปรึกษา หรือ ขอความอนุเคราะห์จาก สสส. ได้

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 4

- จัดเตรียมเนื้อหาเพื่อการผลิตสื่อ
- จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่
- กำหนดแผนระยะเวลาการสื่อสารประชาสัมพันธ์ ตั้งแต่ก่อนเริ่มโครงการ/ระหว่างดำเนินกิจกรรม/และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

เดินตามที่วางไว้

โอกาสหลงทางเป็นไม่มี

ขั้นตอนที่

5

ลงมือปฏิบัติการ Step by Step

ขั้นตอนที่ 5 ลงมือปฏิบัติการ Step by Step

หลังจากที่ขั้นตอนต่างๆ สำเร็จลุล่วงนับตั้งแต่
(/) ได้รับการอนุมัติจากผู้บริหาร
(/) ทีมงาน
(/) รูปแบบกิจกรรม
(/) แผนสื่อสาร ประชาสัมพันธ์
จากนี้คือ การนำแผนต่างๆ ที่ร่างไว้เข้าสู่
กระบวนการนำไปปฏิบัติ แต่ก่อนจะเริ่มดำเนินการ
การควรทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพของนักเรียนก่อนเริ่มโครงการ เพื่อ
นำไปเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังสิ้นสุด
โครงการ (อ่านรายละเอียดท้ายเล่ม) ความ
พร้อมของอุปกรณ์นับก้าว การรับสมัคร รวมถึง
การแจ้งผู้ประกอบการให้รับทราบเพื่อให้โครงการ
โรงเรียนรักเดิน เป็นที่น่าเชื่อถือ

อย่างไรก็ตาม การดำเนินแผนกิจกรรมจะประสบ
ความสำเร็จในระหว่างดำเนินการมาน้อยเพียงใด
มีปัจจัยสำคัญ ดังนี้

1. ทีมงานยังมีการเก็บรวบรวมจำนวนก้าวเป็น
ประจำ และต่อเนื่อง
2. มีการประชาสัมพันธ์และรณรงค์เพื่อสร้างความ
ตื่นตัวอย่างต่อเนื่อง
3. นักเรียนยังให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
อย่างต่อเนื่อง
4. มีการติดตาม กระตุ้นและปรับปรุงการ
ดำเนินการ

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 5

- ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม
- มีการวางระบบการจัดเก็บข้อมูลจำนวนก้าวของนักเรียนแต่ละคนและแต่ละชั้น
- มีขั้นตอนการติดตามผลเป็นระยะๆ

ตัวอย่างใบสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนรักเดิน

ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา
 ป. 5 ป. 6
 ม. 1 ม. 2 ม. 3
 ม. 4 ม. 5 ม. 6
4. โรคประจำตัว (แพทย์วินิจฉัย) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 ไม่มีโรคประจำตัว
 เบาหวาน
 หัวใจ
 ภูมิแพ้/หอบหืด
 โรคเรื้อรังอื่นๆ (ระบุ).....
5. ที่อยู่ปัจจุบัน
.....
.....
6. เบอร์โทรศัพท์.....
7. E-mail
8. line ID

หนังสือขออนุญาตผู้ปกครองให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม
โครงการโรงเรียนรักเดิน

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม โครงการ “โรงเรียนรักเดิน”
เรียน ผู้ปกครองของ.....

เนื่องด้วยโรงเรียน.....ได้จัดกิจกรรม โครงการ “โรงเรียนรักเดิน” ซึ่งมีวัตถุประสงค์
เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้นทั้งนี้ด้วยสภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีส่วนให้เด็ก
และเยาวชนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เคลื่อนไหว

โดยได้มีข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ในปี 2556 พบว่า เด็กไทยอายุระหว่าง 6-14 ปี
ใช้เวลาไปกับพฤติกรรมนั่งๆ นอนๆ หรือเคลื่อนไหวน้อย ถึง 13:33 ชั่วโมงต่อวัน และใช้เวลาไปกับพฤติกรรม
นั่งดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่างๆ พฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิด
ความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนจึงมีแนวคิดจัดกิจกรรมโครงการ “โรงเรียนรักเดิน” ซึ่งมีรูปแบบให้นักเรียนที่เข้าร่วม
โครงการ มาแข่งขันเก็บจำนวนก้าวเดิน โดยได้ตั้งเป้าไว้ที่ 10,000 ก้าวในแต่ละวัน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองที่ดีขึ้น

ในการนี้ โรงเรียนจึงใคร่ขออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งมีระยะเวลาวัน
คือระหว่าง.....

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

.....
()

ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการโรงเรียนรักเดิน
สำหรับผู้ปกครอง และผู้อยู่ในปกครอง

ทำที่.....

วันที่ เดือน..... พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....เกี่ยวข้องเป็น

ชื่อ(เด็กหญิง/เด็กชาย/นางสาว/นาย).....

ขอแสดงความยินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรม โครงการ “โรงเรียนรักเดิน”

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการ
เข้าร่วมกิจกรรม โครงการ “โรงเรียนรักเดิน” ในรายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ
ความเสี่ยง/อันตราย ตลอดจนประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากโครงการฯ ซึ่งได้อ่านรายละเอียดในเอกสารและได้รับ
คำอธิบายจากอาจารย์ผู้ควบคุมโครงการ จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ลงชื่อ.....
(.....)

พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

ลงชื่อ.....
(.....)

นักเรียนผู้ร่วมกิจกรรม

ลงชื่อ.....
(.....)

อาจารย์ผู้ควบคุม

ติดตามอย่างต่อเนื่อง

เพราะทุกเรื่องสำคัญ



ขั้นตอนที่

6

การติดตามผล และประเมินโครงการ อย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ไขปรับปรุง

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามแผนที่วางไว้ **การติดตามและสำรวจผลจึงเป็นสิ่งจำเป็น** ในการช่วยแก้ไขข้อติดขัดที่อาจจะมีขึ้น และผลักดันให้แผนปฏิบัติการเดินหน้าต่อไปอย่างประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้ เครื่องมือในการใช้ติดตามมี ดังนี้

1. แบบสอบถาม ใช้ในการจัดเก็บข้อมูลความพึงพอใจ ความคิดเห็น โดยเฉพาะข้อเสนอแนะต่างๆ สามารถนำมาใช้ในการปรับปรุงกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนได้มากขึ้น

2. สัมภาษณ์ความคิดเห็น ทำได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือ อาจารย์ (ผู้ดำเนินโครงการ) ควรจัดให้มีการพบปะกับตัวแทนของแต่ละชั้น สัปดาห์ละครั้ง เพื่อประเมินความก้าวหน้าและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม และร่วมกันตัดสินใจเพื่อปรับปรุงแผนงาน

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 6

- o วิธีการกระจายและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพเพียงพอ
- o กรณีที่พบสัญญาณของปัญหาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ทันท่วงที

ตัวอย่างแบบสำรวจความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการ

รายละเอียด	ดีเยี่ยม (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ควรปรับปรุง (2)	ต้องปรับปรุง (1)
1 การบันทึกจำนวนก้าวในแต่ละวัน มีความสะดวกมากพอ					
2 ช่วงเวลาในการบันทึกข้อมูลมีความเหมาะสม					
3 ระยะเวลาในการจัดและดำเนินกิจกรรมเพียงพอ					
4 อุปกรณ์นับจำนวนก้าวมีความสะดวกสบายในการใช้งาน					
5 กิจกรรมรณรงค์นอกสถานที่เหมาะสม					
6 สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน					
7 สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น					
8 การประชาสัมพันธ์ ช่วยเพิ่มความน่าสนใจของกิจกรรม					
9 ความพร้อมของทีมงาน					
10 การอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับเส้นทางเดิน					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
.....					
.....					

เก็บข้อมูล

ประเมินผลลัพธ์จากการดำเนินงาน
นำไปขยายผล

ขั้นตอนที่

7

การประเมินโครงการ

การประเมินผลการดำเนินโครงการ มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นตอนอื่นๆ เพราะจะเป็นเครื่องชี้วัดถึงความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม

วิธีการประเมินผลโครงการ ประกอบด้วยหลักสำคัญ 2 ส่วน คือ

1. ประเมินกระบวนการทำงาน
2. ประเมินผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ

1. ประเมินกระบวนการทำงาน

เป็นการประเมินว่าวิธีการดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด โดยพิจารณาจากประเด็น ดังนี้

- 1.1 แผนกิจกรรมที่วางไว้ได้นำไปสู่การปฏิบัติอย่างครบถ้วนหรือไม่
- 1.2 นักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากน้อยเพียงใด
- 1.3 นักเรียนได้ร่วมดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนดไว้หรือไม่
- 1.4 กิจกรรมใดได้รับความนิยมมากที่สุด
- 1.5 อาจารย์ท่านอื่นๆ ในโรงเรียน และผู้ปกครองของนักเรียนให้การสนับสนุนมากน้อยเพียงไร
- 1.6 นักเรียนมีความพึงพอใจในรูปแบบการจัดกิจกรรมหรือไม่
- 1.7 นักเรียนสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป ภายหลังสิ้นสุดโครงการแรกไปแล้ว

- 1.8 แผนการประชาสัมพันธ์ มีส่วนในการสร้างแรงจูงใจมากน้อยเพียงไร
- 1.9 การรณรงค์นอกโรงเรียน สามารถสร้างบรรยากาศการตื่นตัวของชุมชนได้หรือไม่
- 1.10 การบูรณาการเพื่อให้มีกิจกรรมทางกายระหว่างคาบได้ผลเป็นที่น่าพอใจหรือไม่

2. การประเมินผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ

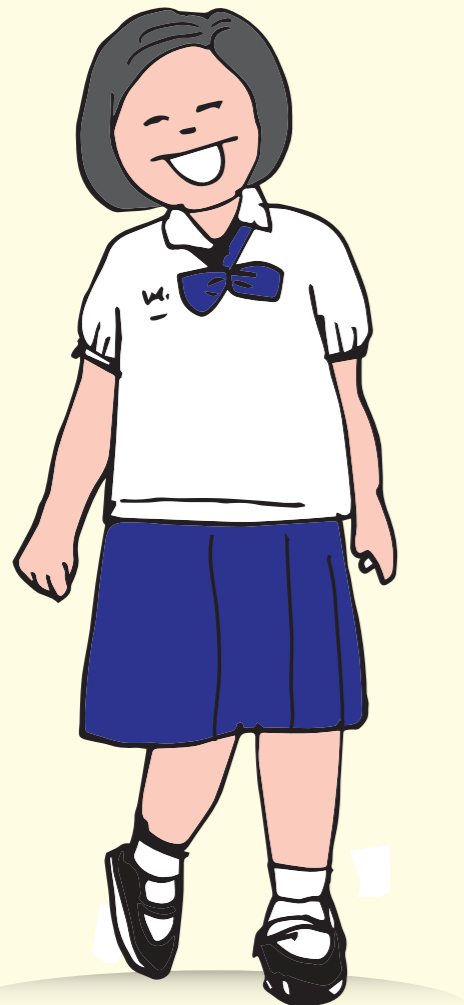
พิจารณาจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโรงเรียนและนักเรียน โดยอาจใช้ตัวชี้วัดผล ดังนี้

- 2.1 นักเรียนมีความกระฉับกระเฉงมากขึ้นหรือไม่
- 2.2 นักเรียนมีอาการง่วงซึมในเวลากลางวันหรือในเวลาเรียนน้อยลงหรือไม่ อย่างไร
- 2.3 สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางดีขึ้นหลังเสร็จสิ้นโครงการ
- 2.4 มีนักเรียนที่ไม่ได้ร่วมในครั้งแรก แสดงความประสงค์ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการต่อไปมากน้อยเพียงใด
- 2.5 ความสนใจในการทำกิจกรรมทางกายภายในโรงเรียนเพิ่มขึ้นหรือไม่

ทั้งนี้ ผลการประเมินทั้ง 2 ส่วน ควรรวบรวมและจัดทำเป็นสรุปรายงานประเมินโครงการเสนอต่อผู้บริหาร เพื่อให้ผู้บริหารใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจ

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 7

- o ชุดแบบประเมินได้รับการออกแบบให้สามารถจัดเก็บข้อมูลที่มีเนื้อหาสาระสำคัญได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน และเที่ยงตรงในแต่ละประเด็น
- o วิธีการประเมินครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย ใช่หรือไม่?





โรงเรียนรักเดิน

แบบการประเมินผล

ชื่อ-สกุล (อาจารย์ผู้ดำเนินโครงการ).....
 วัน/เดือน/ปี (ที่ประเมิน).....ภาคเรียน/ปีการศึกษา.....

สิ่งที่ประเมิน	การปฏิบัติจริง				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
ด้านกระบวนการทำงาน					
1. การเตรียมความพร้อมด้านข้อมูลก่อนนำเสนอผู้บริหาร					
2. มีการแจ้งวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยอย่างชัดเจน					
3. แผนกิจกรรมที่วางไว้นำไปสู่การปฏิบัติอย่างครบถ้วน					
4. ความสนใจของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. การได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ท่านอื่นๆ ในโรงเรียนและผู้ปกครอง					
6. ความพึงพอใจของนักเรียนต่อรูปแบบการจัดกิจกรรม					
7. นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป แม้หลังสิ้นสุดโครงการ					
8. แผนการประชาสัมพันธ์ ช่วยสร้างแรงจูงใจ					
9. กิจกรรมรณรงค์นอกโรงเรียน สามารถสร้างบรรยากาศการตื่นตัวของชุมชนได้					
10. ระดับความสำเร็จของกิจกรรม					
<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมเข้าจังหวะหน้าเสาธง • กิจกรรมสำรวจเส้นทางที่สะดวกที่สุดระหว่างบ้านไปโรงเรียน • กิจกรรมเดินแรลลี่ • กิจกรรมร่วมสร้างเลนเดินในโรงเรียน • กิจกรรมแข่งขันคนที่มีจำนวนก้าวมากที่สุดของแต่ละสัปดาห์ • กิจกรรมเก็บขยะแลกก้าว 					

สิ่งที่ประเมิน	การปฏิบัติจริง				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
ด้านผลลัพธ์จากการดำเนินงาน					
1. นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพร่างกายในทิศทางที่ดีขึ้น					
2. ความเหนื่อยหนึ่งลดลงแต่มีความกระฉับกระเฉงเพิ่มขึ้น					
3. อาการง่วงซึมในระหว่างวันลดลง					
4. มีจำนวนนักเรียนที่ไม่เข้าร่วม แต่แสดงความประสงค์จะเข้าร่วมหากมีโครงการต่อไปในอนาคต					
5. ความสนใจในกิจกรรมทางกายของบุคคลากรภายในโรงเรียน					
6. ความสนใจในกิจกรรมทางกายในหมู่ผู้ปกครอง					
สรุปรวมด้านกระบวนการทำงาน					



แบบทดสอบ
และโปรแกรมวิเคราะห์

ผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

เพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียน

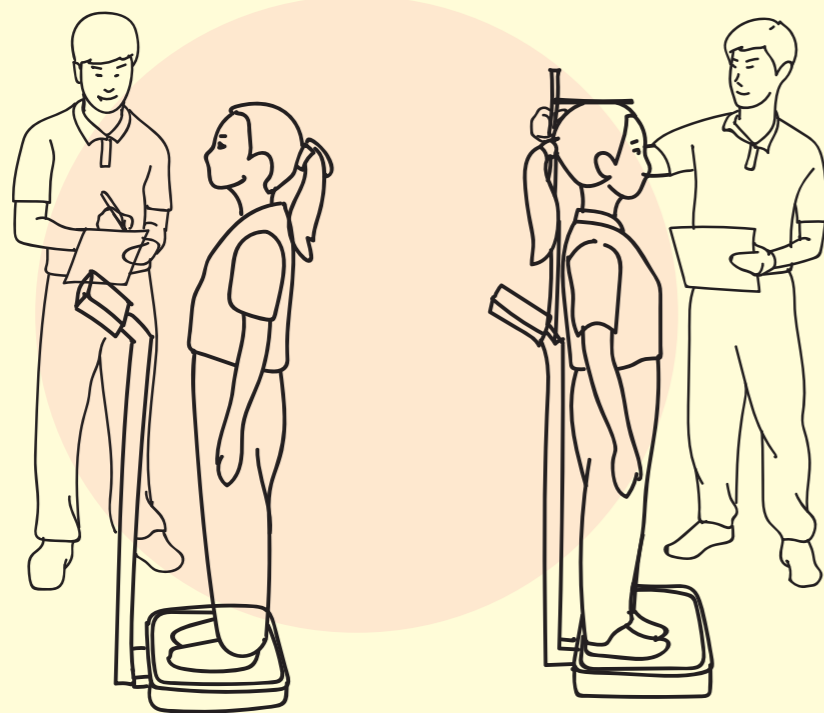
ดัชนีมวลกาย

(Body Mass Index : BMI)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย
อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง

- วิธีการทดสอบ**
1. ให้นักเรียนถอดรองเท้า
 2. ทำการชั่งน้ำหนัก โดยน้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัม (กก.)
 3. ทำการวัดส่วนสูงมีหน่วยเป็นเซนติเมตร
(โปรแกรมจะแปลงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง หรือตารางเมตร)
 4. นำข้อมูลที่วัดได้คำนวณหาดัชนีมวลกายจากสูตร จากจุด "0"
ถึงปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืออึดอัดตัวแรงๆ) ดังภาพ

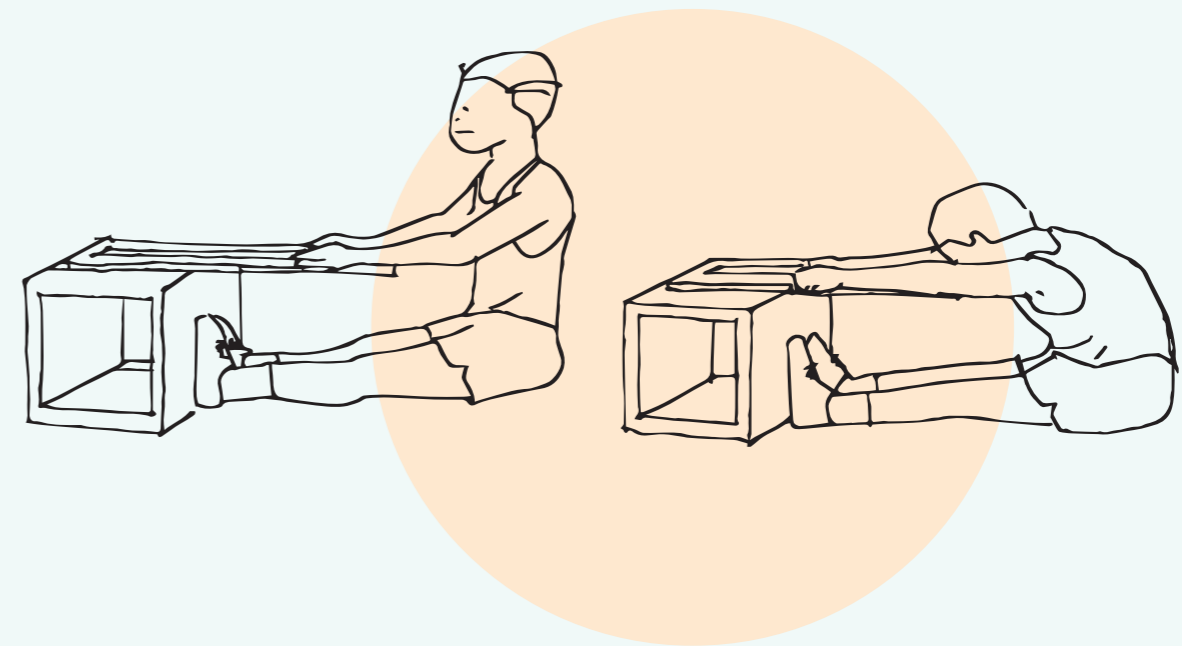
$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ความสูง (เมตร)}^2$$



การทดสอบนั่งอึด (Sit and Reach Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง
อุปกรณ์ กล้องวัดความอ่อนตัวที่สามารถอ่านค่าบวก (+) และค่าลบ (-)

- วิธีการทดสอบ**
1. วางกล้องวัดความอ่อนตัวไว้บนพื้นราบ
 2. ให้นักเรียนถอดรองเท้า นั่งเหยียดเท้าตรง เข่าตั้ง โดยปลายเท้าจะต้องยันกับกล้องวัดความอ่อนตัว
 3. ให้นักเรียนเหยียดแขนไปข้างหน้า โดยวางมือข้างหนึ่งอยู่บนมืออีกข้างหนึ่ง โดยค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้าให้ได้ระยะทางมากที่สุด จนถึงจุดที่รู้สึกตึง และค้างในระยะดังกล่าว 2 วินาที
 - ทำการบันทึกวัดระยะที่ทำได้ ซึ่งมีหน่วยเป็นเซนติเมตร

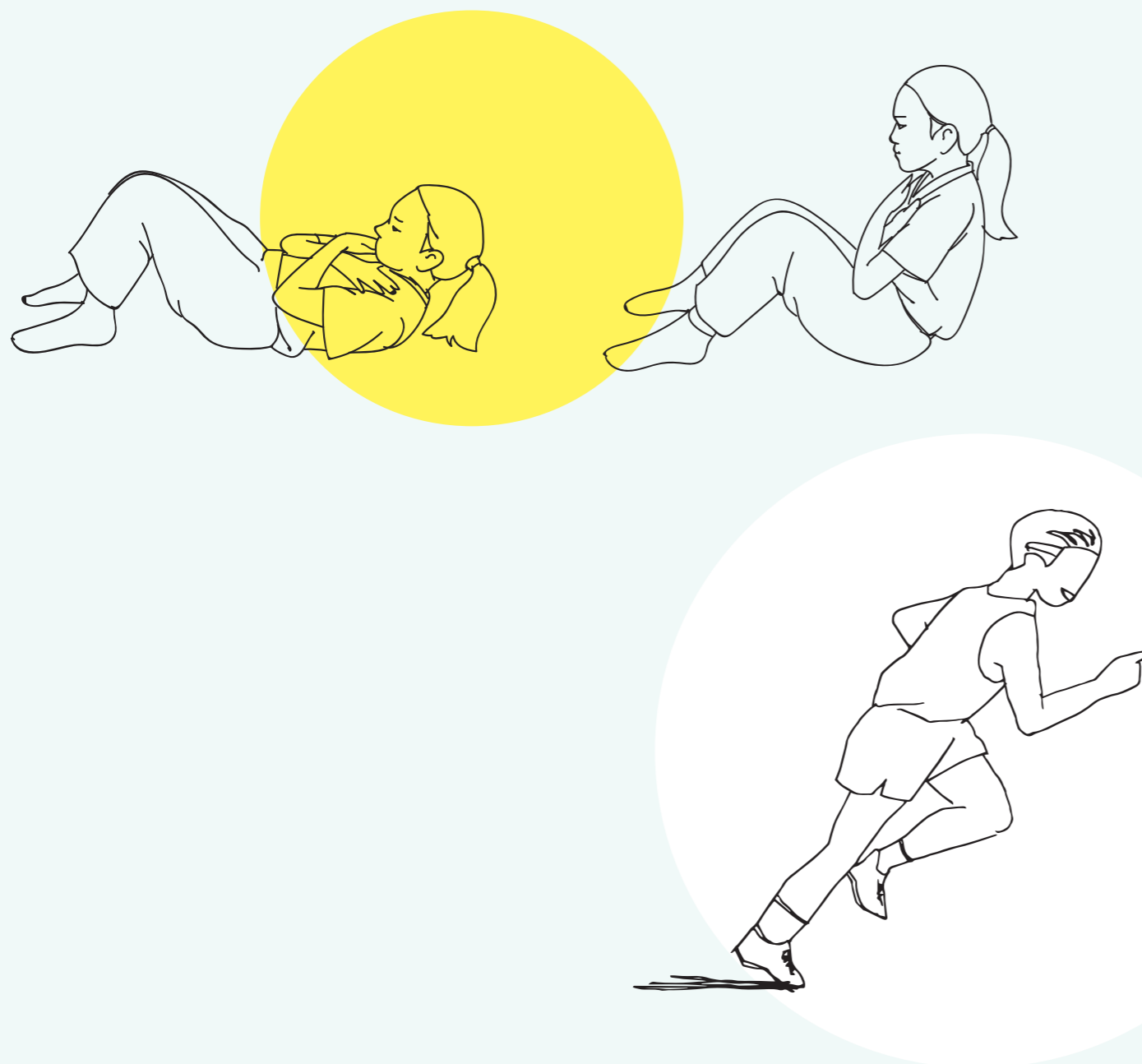


การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และเบาะรอง

- วิธีการทดสอบ**
1. ให้นักเรียนนอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น สันเท้าทั้งสองห่างเท่าแนวหัวไหล่
 2. ให้นักเรียนนอนราบ แขนทั้งสองข้างจะต้องไขว้ประสานบริเวณหน้าอกตลอดการทดสอบโดยมือซ้ายจับไหล่ขวา และมือขวาจับไหล่ซ้าย
 3. จากนั้นให้นักเรียนยกลำตัว เพื่อลุกขึ้นนั่ง โดยข้อศอกที่แนบกับอกจะต้องแตะบริเวณต้นขา จากนั้นกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น โดยให้ส่วนหลังสัมผัสเบาะ
 4. ปฏิบัติการทดสอบอย่างถูกต้องและต่อเนื่องให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 1 นาที โดยให้บันทึกเป็นจำนวนครั้ง

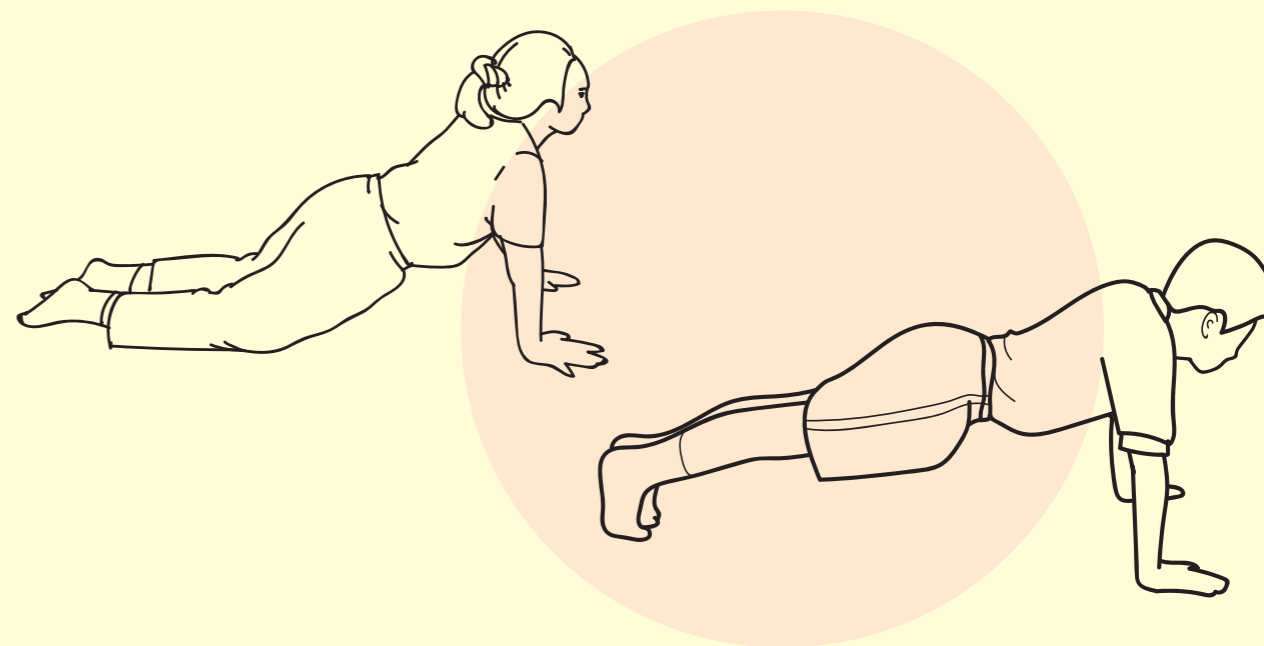


การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 Second Push-Up Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน (หัวไหล่ หน้าอกและแขน)

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

- วิธีการทดสอบ**
1. ให้นักเรียนนอนคว่ำกับเบาะหรือพื้นราบ ใช้มือยันพื้นทั้งสองข้างให้ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า (นักเรียนชายให้ใช้เท้ายันพื้น ส่วนนักเรียนหญิงให้ใช้หัวเข่ายันพื้น)
 2. ให้นักเรียนยุบข้อศอกลงแนบลำตัว ทำมุม 90 องศา ให้แขนท่อนบนขนานกับพื้น และยกแขนและลำตัวขึ้นมาในท่าเตรียม
 3. ให้ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที โดยให้บันทึกเป็นจำนวนครั้ง



วิ่งระยะไกล (Distance Run Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอดทนระบบหัวใจไหลเวียนและระบบหายใจ
นักเรียนอายุ 7-12 ปี ใช้ระยะทาง 1200 เมตร
นักเรียนอายุ 13-18 ปี ใช้ระยะทาง 1600 เมตร

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา สนามที่มีลู่วิ่ง หรือพื้นราบอื่นๆ

- วิธีการทดสอบ**
1. ให้นักเรียนที่เข้ารับการทดสอบเตรียมความพร้อมที่เส้นเริ่ม โดยทดสอบพร้อมกันหลายคน
 2. คุณครูจะต้องให้สัญญาณ “เข้าที่” “ระวัง” “ไป” (เริ่มจับเวลา)
 3. ให้นักเรียนวิ่ง /เดิน ตามระยะทางที่กำหนด บันทึกเวลาเป็น นาที : วินาที

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียน

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน

ชื่อ-นามสกุล.....	วัน/เดือน/ปีเกิด...../...../.....
อายุ.....ปี	เพศ <input type="radio"/> ชาย <input type="radio"/> หญิง
สัดส่วนของร่างกาย	
<input type="radio"/> ส่วนสูง	เซนติเมตร
<input type="radio"/> น้ำหนัก	กิโลกรัม
ความอ่อนตัว	
<input type="radio"/> การทดสอบนั่งงอตัว	เซนติเมตร
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ	
<input type="radio"/> การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที	ครั้ง
<input type="radio"/> การทดสอบดันพื้น 30 วินาที	ครั้ง
ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	
<input type="radio"/> การทดสอบวิ่งระยะไกล	นาที:วินาที

เกณฑ์มาตรฐาน ดัชนีมวลกาย (กก./ม²)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 14.58	14.58 - 19.02	> 19.02	< 14.08	14.08 - 18.36	> 18.36
8 ปี	< 14.63	14.63 - 20.51	> 20.51	< 14.79	14.79 - 19.15	> 19.15
9 ปี	< 14.81	14.81 - 21.45	> 21.45	< 14.8	14.8 - 20.46	> 20.46
10 ปี	< 15.66	15.66 - 22.8	> 22.8	< 15.47	15.47 - 21.79	> 21.79
11 ปี	< 15.26	15.26 - 22.28	> 22.28	< 15.41	15.41 - 22.75	> 22.75
12 ปี	< 15.68	15.68 - 22.74	> 22.74	< 16.24	16.24 - 22.3	> 22.3
13 ปี	< 16.86	16.86 - 24.08	> 24.08	< 16.79	16.79 - 22.77	> 22.77
14 ปี	< 17.24	17.24 - 23.98	> 23.98	< 17.2	17.2 - 24.46	> 24.46
15 ปี	< 17.99	17.99 - 23.15	> 23.15	< 18.16	18.16 - 23.02	> 23.02
16 ปี	< 18.29	18.29 - 23.77	> 23.77	< 18	18 - 22.66	> 22.66
17 ปี	< 18.47	18.47 - 23.77	> 23.77	< 18.61	18.61 - 22.83	> 22.83
18 ปี	< 18.84	18.84 - 23.7	> 23.7	< 18.28	18.28 - 24	> 24

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบนั่งงอตัว (เซนติเมตร)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 2	2 - 5	> 5	< 4	4 - 7	> 7
8 ปี	< 3	3 - 6	> 6	< 6	6 - 9	> 9
9 ปี	< 5	5 - 8	> 8	< 7	7 - 10	> 10
10 ปี	< 6	6 - 9	> 9	< 8	8 - 12	> 12
11 ปี	< 7	7 - 10	> 10	< 9	9 - 13	> 13
12 ปี	< 8	8 - 11	> 11	< 10	10 - 14	> 14
13 ปี	< 9	9 - 12	> 12	< 10	10 - 14	> 14
14 ปี	< 10	10 - 14	> 14	< 11	11 - 16	> 16
15 ปี	< 11	11 - 16	> 16	< 12	12 - 17	> 17
16 ปี	< 12	12 - 17	> 17	< 13	13 - 18	> 18
17 ปี	< 13	13 - 18	> 18	< 14	14 - 19	> 19
18 ปี	< 14	14 - 19	> 19	< 15	15 - 20	> 20

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบต้นพื้น 30 วินาที (ครั้ง)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 15	15 - 21	> 21	< 13	3 - 19	> 19
8 ปี	< 16	16 - 22	> 22	< 14	14 - 20	> 20
9 ปี	< 17	17 - 23	> 23	< 15	15 - 21	> 21
10 ปี	< 18	18 - 25	> 25	< 16	16 - 22	> 22
11 ปี	< 19	19 - 26	> 26	< 17	17 - 24	> 24
12 ปี	< 20	20 - 27	> 27	< 18	18 - 25	> 25
13 ปี	< 21	21 - 28	> 28	< 18	18 - 25	> 25
14 ปี	< 22	22 - 29	> 29	< 19	19 - 26	> 26
15 ปี	< 23	23 - 31	> 31	< 20	20 - 27	> 27
16 ปี	< 24	24 - 32	> 32	< 21	21 - 28	> 28
17 ปี	< 26	26 - 34	> 34	< 23	23 - 30	> 30
18 ปี	< 27	27 - 35	> 35	< 25	25 - 32	> 32

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบวิ่งระยะไกล (นาที:วินาที)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 9.44	9.44 - 12.14	> 12.14	< 11.22	11.22 - 14.42	> 14.42
8 ปี	< 9.26	9.26 - 12.38	> 12.38	< 11.53	11.53 - 14.27	> 14.27
9 ปี	< 9.03	9.03 - 11.4	> 11.4	< 10.41	10.41 - 13.53	> 13.53
10 ปี	< 8.36	8.36 - 11.26	> 11.26	< 10.36	10.36 - 13.26	> 13.26
11 ปี	< 8.15	8.15 - 10.41	> 10.41	< 9.38	9.38 - 12.41	> 12.41
12 ปี	< 8.03	8.03 - 10.27	> 10.27	< 9.16	9.16 - 11.3	> 11.3
13 ปี	< 10.18	10.18 - 13.41	> 13.41	< 11.43	11.43 - 14.51	> 14.51
14 ปี	< 9.36	9.36 - 12.54	> 12.54	< 11.36	11.36 - 14.27	> 14.27
15 ปี	< 9.45	9.45 - 12.37	> 12.37	< 11.26	11.26 - 14.18	> 14.18
16 ปี	< 9.18	9.18 - 11.51	> 11.51	< 10.52	10.52 - 13.43	> 13.43
17 ปี	< 8.43	8.43 - 11.32	> 11.32	< 10.47	10.47 - 13.21	> 13.21
18 ปี	< 8.26	8.26 - 10.51	> 10.51	< 10.31	10.31 - 13.26	> 13.26

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (ครั้ง)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 17	17 - 25	> 25	< 17	17 - 25	> 25
8 ปี	< 19	19 - 27	> 27	< 18	18 - 26	> 26
9 ปี	< 21	21 - 29	> 29	< 19	19 - 27	> 27
10 ปี	< 22	22 - 31	> 31	< 20	20 - 28	> 28
11 ปี	< 23	23 - 32	> 32	< 21	21 - 30	> 30
12 ปี	< 24	24 - 33	> 33	< 23	23 - 32	> 32
13 ปี	< 25	25 - 34	> 34	< 24	24 - 33	> 33
14 ปี	< 26	26 - 35	> 35	< 25	25 - 34	> 34
15 ปี	< 27	27 - 36	> 36	< 26	26 - 35	> 35
16 ปี	< 29	29 - 38	> 38	< 27	27 - 36	> 36
17 ปี	< 30	30 - 39	> 39	< 28	28 - 37	> 37
18 ปี	< 31	31 - 40	> 40	< 29	29 - 38	> 38

ตัวอย่างกิจกรรม¹

สามารถนำมาใช้ในระหว่าง
เปลี่ยนคาบเรียนภายในห้อง

รักษาความสะอาด (Keep it Clean)

1. ยกเก้าอี้ไปไว้ด้านข้างๆ ห้อง แล้วจินตนาการว่ามีเส้นตรงอยู่กลางห้อง
2. นำวัตถุมีคมๆ เช่น บอลพองน้ำ กระดาษใช้แล้ว ขยำเป็นก้อนกลม ให้นักเรียนถือไว้ข้าง
3. แบ่งนักเรียนเป็นสองฝั่ง ให้นักเรียนเริ่มต้นขว้างข้ามเส้นกลางห้อง เป้าหมายคือ ขว้างออกไปยังด้านตรงข้าม
4. เมื่อครูสั่งว่า “หมดเวลา” ฝ่ายที่สะอาดที่สุด (มีขยะน้อยกว่า) เป็นฝ่ายชนะ แต่ละครั้งใช้เวลา 2 - 3 นาที

ผ่อนคลาย (Calm Down)

1. นำนักเรียนทำท่ายืดเหยียดเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ให้นักเรียนทำท่าละ 15-20 วินาที เช่น เหยียดแขนขึ้นฟ้า ก้มแตะปลายเท้า หมุนแขนยกเข้าแตะอก

สั่นแขน-ขา (Shake It)

1. นักเรียนนั่งบนเก้าอี้ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ เริ่มต้นให้สั่นแขนซ้าย 10 ครั้ง แขนขวา 10 ครั้ง เท้าซ้าย 10 ครั้งและเท้าขวา 10 ครั้ง
2. ทำซ้ำ แต่นับถอยหลัง จาก 9-1 จะนับเร่งเร็วขึ้น หรือผ่อนช้าลงก็ได้ เพื่อให้นักเรียนสนใจมากขึ้น

เขียนชื่อนักเรียน

(Write Your Name)

1. สมมุติให้นิ้วชี้เป็นปากกาหรือดินสอ ให้นักเรียนเขียนชื่อตัวใหญ่ๆ ในอากาศ
2. ใช้อวัยวะส่วนอื่นแทนปากกาหรือดินสอบ้าง เช่น ข้อศอก หัวเข่า หัวแม่เท้า เอว สะโพก ก้น ศีรษะ อย่าลืมว่าต้องเปลี่ยนข้างกันบ้าง

พายุฝน (Rainstorm)

ให้นักเรียนทำตามครูสั่ง เริ่มด้วยให้ถুমือสองข้างเบาๆ แล้วตีดนิ้ว ตบขา ตบขาและกระตืบเท้า เหมือนฝนตกเบาๆ แล้วหนักขึ้นๆ ทำติดต่อกัน 20 วินาที

สัญชาตญาณสัตว์

(Animal Instincts)

เรียกนักเรียนออกมาคนหนึ่ง ให้ขานชื่อสัตว์ แล้วให้เพื่อนทำท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดนั้น ให้นักเรียนเปลี่ยนกันเป็นผู้นำไปรอบๆ ห้อง จนกว่านักเรียนทุกคนได้ขานชื่อสัตว์ครบทุกคน



เหยียดออกไป (Stretch It Out)

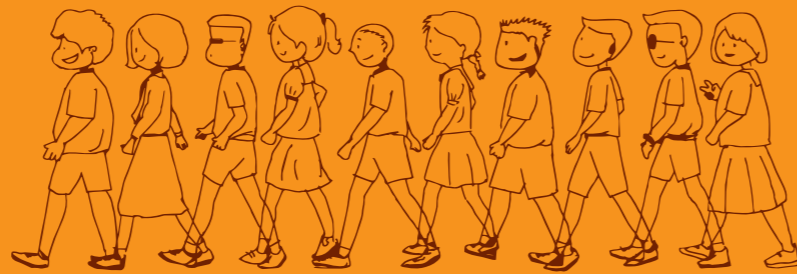
1. นักเรียนยืนเหยียดแขนออกไปด้านหน้า แล้วทำท่าจินตนาการว่ากำลังเปิดประตูด้วยมือสองข้างอย่างช้าๆ
2. ประสานมือ/จับมือสองข้างไว้ แล้วเหยียดแขนออกไปด้านหน้า ค่อยๆ งอแขน ยืดคอขึ้น พยายามเอามุมแตะหน้าอก

¹ “หลักสูตรและคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย
โดย รศ. ดร. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์”

ตัวอย่าง



การออกแบบ
จัดกิจกรรม
โรงเรียนรักเดิน



“กิจกรรมเดินชมตลาด”และ “กิจกรรมเดินชมพิพิธภัณฑ์เมืองอุทง”

โครงการ : โครงการรณรงค์ส่งเสริมและขยายผล
ศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต้นแบบ
ผู้รับผิดชอบโครงการ :

1. ความเป็นมา

เรื่องราวทางประวัติศาสตร์และสถานที่ท่องเที่ยวในท้องถิ่น เป็นสิ่งสำคัญของการได้รู้จักรากเหง้าในบรรพบุรุษของตน ประกอบกับเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่กำลังดำเนินการอยู่ในโครงการรักเดิน จึงจัดให้มี 2 กิจกรรม คือ “กิจกรรมเดินชมตลาด” “กิจกรรมเดินชมพิพิธภัณฑ์เมืองอุทง” ซึ่งออกแบบให้เด็กนักเรียนได้มีประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้เรื่องราวทางประวัติศาสตร์ และเดินสำรวจวิถีชีวิตของผู้คนในตลาดสดใจกลางเขตเทศบาลเมืองอุทงเสมือนพิพิธภัณฑ์มีชีวิตซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ นอกจากส่งเสริมให้เด็กนักเรียนลดการเนือยนิ่งหันมาสนใจกิจกรรมทางกายด้วยการเดินเพิ่มขึ้น และได้เรียนรู้โบราณสถานสำคัญคือเมืองโบราณอุทงแล้ว ยังเป็นการประชาสัมพันธ์ให้ชุมชนได้เห็นความสำคัญของกิจกรรมทางกายอีกด้วย

เมืองอุทง จังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งอยู่ริมลำน้ำจะเข้สามพัน ผังเมืองเป็นรูปวงรี จากการศึกษาทางโบราณคดีที่ผ่านมาพบว่า เป็นเมืองโบราณที่มีมนุษย์อยู่อาศัยตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์เมื่อประมาณ 2,500 ปี มาแล้ว จากหลักฐานประเภทขวาน หินขัด

ลูกปัด ภาชนะดินเผา เหล็กในสำหรับปั้นด้ามขวานสำริด ฉมวก หอก และเครื่องมือเครื่องใช้โลหะอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ เชื่อว่าเมืองอุทง เป็นหนึ่งในเมืองศูนย์กลางวัฒนธรรมทวารวดี บริเวณเขตที่ราบภาคกลางของประเทศไทย ซึ่งมีเมืองหลัก ได้แก่ เมืองนครชัยศรี (นครปฐม) เมืองประจวบ (ราชบุรี) และเมืองอุทง

ปัจจุบันเรื่องราวเมืองโบราณอุทงถูกเก็บรักษาและเป็นแหล่งเรียนรู้ที่พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติอุทง จ. สุพรรณบุรี ซึ่งเป็นสถานที่สามารถเข้าไปศึกษาเรียนรู้เรื่องราวในอดีตผ่านข้าวของเครื่องใช้เก่าๆ และตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับเมืองโบราณที่มีชีวิตและความเคลื่อนไหวของผู้คน

2. วัตถุประสงค์โครงการ

- 2.1 รณรงค์และส่งเสริมให้เด็กไทยหันมาสนใจกิจกรรมทางกายด้วยการเดิน และลดพึ่งพารถยนต์
- 2.2 เยาวชนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 2.3 เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดสุพรรณบุรีมากขึ้น

3. พื้นที่ดำเนินการ

- 3.1 พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติอุทง จังหวัดสุพรรณบุรี
- 3.2 ตลาดสด เขตเทศบาลเมืองอุทง

4. กลุ่มเป้าหมาย

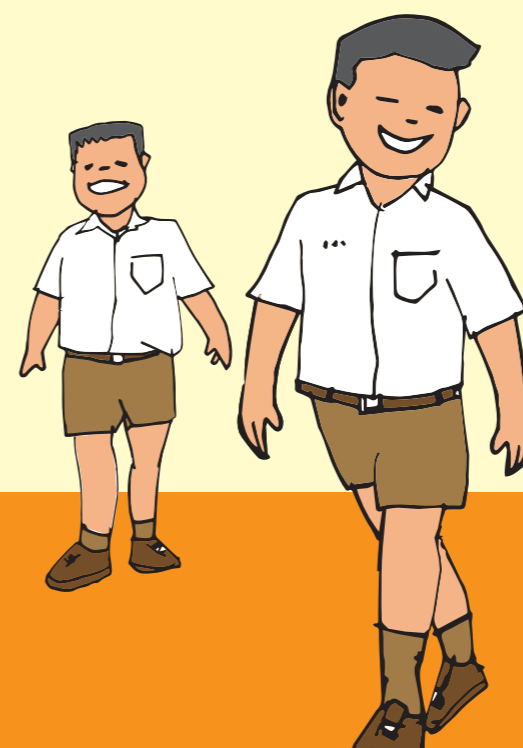
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-5

5. ระยะเวลาการดำเนินโครงการ

ช่วงเดือนพฤศจิกายน 2560

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 6.1 เรียนรู้เรื่องราวทางประวัติศาสตร์ท้องถิ่นจากประสบการณ์ตรง
- 6.2 เพิ่มความสำคัญของกิจกรรมทางกายมากขึ้น อาทิ เดินอย่างไรจึงปลอดภัย การเดินช่วยพัฒนาสมองอย่างไร ประโยชน์ของการเดิน ฯลฯ
- 6.3 รู้จักกระบวนการมีส่วนร่วมและการเป็นผู้นำ



7. ตัวชี้วัดความสำเร็จ ของโครงการ

7.1 ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

- มีนักเรียน จำนวน 60 คนเข้าร่วมกิจกรรม
- เกิดชุดสถิติระยะทางและเวลาการเดินคนละชุด
- ได้ระยะทางจากการเดินไม่ต่ำกว่า 10 กิโลเมตร/คน/วัน
- ชุมชน /เทศบาลอำเภออุทง ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

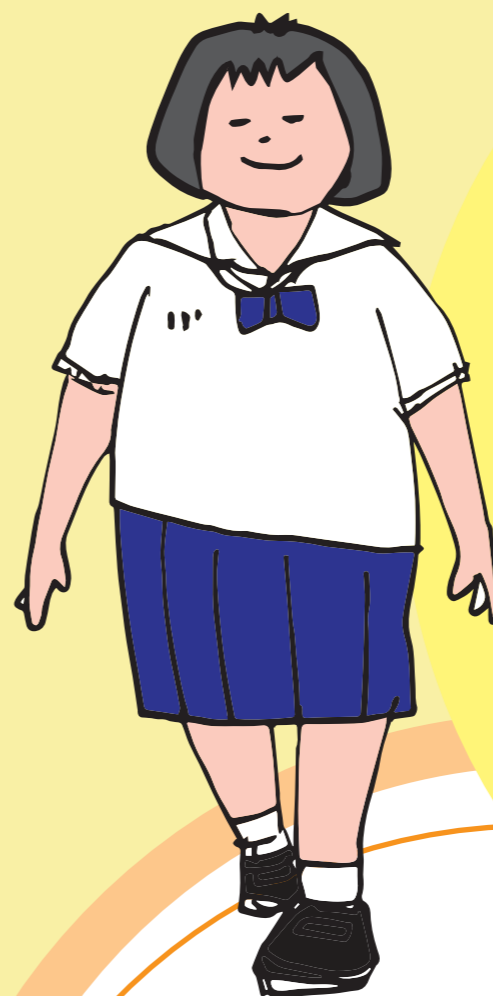
7.2 ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ

- นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการโรงเรียนรักเดิน ได้ความรู้ด้านประวัติศาสตร์ท้องถิ่นจากประสบการณ์ตรง
- การทำกิจกรรมร่วมกันโดยผ่านกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ รับฟังและการสังเกตสิ่งรอบข้าง
- ปรับทัศนคติเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกาย อาทิ การเดินมีประโยชน์อย่างไร เดินช่วยพัฒนาสมองได้อย่างไร
- สามารถช่วยลดมลพิษจากการใช้รถ ประหยัดค่าใช้จ่ายเพื่อกระตุ้นให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- ชุมชนรู้จักและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมากขึ้นจากการเดินชมตลาดและชุมชนโดยรอบ

8. กำหนดการ กิจกรรมที่ 1 เดินชมตลาด

กระบวนการ	แนวคิดหลัก	สื่อ/อุปกรณ์	ผู้รับผิดชอบ
7.00 -8.00 ลงทะเบียน แบ่งกลุ่มๆ ละ 6-8 คน		ป้ายชื่อนักเรียน	
8.00-8.30 นันทนาการ			
8.30 – 8.45 แนะนำเป้าหมายในการเดิน การเดินอย่างปลอดภัย แนะนำการใช้เครื่องนับก้าว หรือการใช้แอปพลิเคชันนับก้าว			
8.45-12.00 เดินสำรวจชุมชน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่ม 1 ไปตลาด กลุ่ม 2 ไปศาลเจ้า กลุ่ม 3 ไปบ้านทำขนมจีนทำมือ สลับเวียนฐาน ฐานละ 30-45 นาที	<p>ให้เก็บข้อมูลด้วยการจดบันทึก ถ่ายภาพ พูดคุยกับชาวบ้าน</p> <p>โจทย์ ให้สังเกต</p> <ul style="list-style-type: none"> เส้นทางในตลาด วิถีชีวิตชุมชน อาหารบ้านเรือน สังเกตความสนุกจากการเดินสำรวจสิ่งรอบตัวซึ่งได้มากกว่าการนั่งรถ 	<p>วิทยุสื่อสาร</p> <p>ป้ายชื่อโรงเรียน</p> <p>ป้ายชื่อกลุ่ม</p>	
12.00-13.00 อาหารกลางวัน			
13.15-15.00 ให้แต่ละกลุ่มสรุปความรู้ผ่านการนำเสนอต่างๆ เช่น เกม 20 คำถาม รายงานข่าว สารคดี ละครหลังข่าว บทบาทสมมติ เพลงจาก Keyword กลอน เป็นต้น (20 นาที)			
15.00-15.15 พักรับ			
15.15-15.45 นำเสนอกลุ่มละ 10 นาที			
15.45-16.00 - สรุปเนื้อหา ปิดกิจกรรม พร้อมร่วมถ่ายภาพหมู่			

ชุดคำถาม ในกิจกรรม



การตั้งคำถามก่อนการ “เดินชมตลาด”

- ให้นักเรียนบันทึก ประเภทของสินค้าที่ขายในตลาด
- ให้นักเรียน สัมภาษณ์คนทำขนมจีนทำมือ
 - ให้นักเรียนแนะนำตนเองก่อนการสัมภาษณ์
 - ให้นักเรียนสอบถามประวัติการทำขนมจีน
 - ให้นักเรียนจดขั้นตอน วิธีทำต่างๆ และบันทึกลงสมุด
 - ให้นักเรียนสอบถาม เรื่องที่คนทำขนมจีนภูมิใจที่สุด
- สิ่งที่สังเกตได้จากการเดิน
- ระหว่างที่เดินรู้สึกอย่างไร

การตั้งคำถามสรุปการเรียนรู้

- ตลาดอยู่ทางในปัจจุบัน ขายสินค้าประเภทใดบ้าง
- นักเรียนคิดว่าชาวบ้านที่นี่ มีบุคลิกอย่างไร
- วันนี้นักเรียนอยากขอบคุณและขอโทษใคร
- นักเรียนคิดว่าการเดินมีความสำคัญ และมีประโยชน์อย่างไร
- หลังจากที่เดินเสร็จแล้วรู้สึกอย่างไร
- จำนวนก้าวที่เดิน

กิจกรรมที่ 2 เดินชมพิพิธภัณฑ์เมืองอุทอง

กระบวนการ	แนวคิดหลัก	สื่อ/อุปกรณ์	ผู้รับผิดชอบ
7.00 -8.00 ลงทะเบียน แบ่งกลุ่มๆ ละ 6-8 คน		ป้ายชื่อนักเรียน	
8.00-8.30 นันทนาการ			
8.30-8.45 แนะนำเป้าหมายในการเดิน การเดินอย่างปลอดภัย แนะนำการใช้เครื่องนับก้าว หรือการใช้แอปพลิเคชันนับก้าว			
8.45-12.00 แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เดินศึกษาข้อมูลความสำคัญของเมืองทวารวดี ภายในพิพิธภัณฑ์ (45 นาที) กลุ่มที่ 2 เดินศึกษาวิวัฒนาการเมืองอุทอง (Time Line) พัฒนาการเมืองอุทอง (45 นาที)	เรียนรู้ประวัติศาสตร์อุทองจากผู้เชี่ยวชาญ เห็นภาพจริงของชุมชนเดิม จากโมเดลจำลองหรือโบราณวัตถุ	สมุดบันทึก ขนาด A4 ไม่มีเส้น ดินสอ 2 B สีไม้ 2 คน/กลุ่ม	วิทยากรประจำจุด
12.00-13.00 อาหารกลางวัน			
13.15-15.00 กลุ่มสรุปความรู้ ผ่านการนำเสนอต่างๆ เช่น เกม 20 คำถาม รายงานข่าว สารคดี ละครหลังข่าว บทบาทสมมติ เพลงจาก Keyword กลอน เป็นต้น (ระดมสมอง 20 นาที นำเสนอกลุ่มละ 10 นาที)			
15.00-15.15 พักบ่าย			
15.15-15.45 นำเสนอกลุ่มละ 10 นาที			
15.45-16.00 - สรุปเนื้อหา ปิดกิจกรรม พร้อมร่วมถ่ายภาพหมู่			

ชุดคำถาม ในกิจกรรม



การตั้งคำถามก่อนการ “เดินชมพิพิธภัณฑ์เมืองอุทอง”

1. ให้นักเรียนเขียนระบุประเภทเครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องประดับมาอย่างน้อย ๓ ชนิด พร้อมอธิบายลักษณะของสิ่งของเหล่านั้น ลงในสมุดบันทึก
2. ให้นักเรียนสังเกตลักษณะธรรมชาติและพระพุทธรูปองค์ใดก็ได้ในพิพิธภัณฑ์ และนำมาเขียนบรรยายลักษณะในสมุดบันทึก
3. ให้นักเรียนวาดผังเมืองโบราณอุทอง ลงในสมุดบันทึก
4. สิ่งที่สังเกตได้จากการเดิน
5. ระหว่างที่เดินรู้สึกอย่างไร

การตั้งคำถามสรุปการเรียนรู้

1. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้างในวันนี้
2. นักเรียนชอบโบราณวัตถุชิ้นใดมากที่สุด เพราะเหตุใด
3. นักเรียนคิดว่า เมืองโบราณอุทองมีความสำคัญอย่างไร ยกตัวอย่างสนับสนุน
4. เกี่ยวกับการเดินเพื่อให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพสูงสุด
 - 4.1. วันนี้นักเรียน เดินด้วยท่าทีอย่างไร
 - 4.2. การเดินด้วยวิธีใดที่ทำให้เราปลอดภัยมากที่สุด
 - 4.3. ระหว่างเดินสังเกตเห็นอะไรที่ต่างไปจากการนั่งรถ



โรงเรียนรักเดิน

สรุปผลการจัดกิจกรรม “เดินชมตลาด”

และ “เดินชมพิพิธภัณฑ์เมืองอุทง”

ข้อดี	สิ่งที่ควรปรับปรุง	สิ่งที่จะพัฒนาหากได้ทำต่อไป
เนื้อหาการเรียนรู้		
<ul style="list-style-type: none"> เนื้อหานำไปสู่การปรับทัศนคติของนักเรียนได้ (กลับมาสนใจเรื่องราวของท้องถิ่นตนเอง) รูปแบบกิจกรรม เป็นการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ สัมผัส เดินเห็นของจริง จึงส่งผลในเชิงลึก กระบวนการเรียนรู้ มีความหลากหลาย ร้อยเรียงให้นักเรียนเข้าใจได้ดี การนำเสนอในรูปแบบ Mind Mapping เป็นกลุ่ม นักเรียนมีส่วนร่วมและทำได้ดีซึ่งอาศัยทักษะของพี่เลี้ยงกลุ่ม เห็นหน้าที่สำคัญของอวัยวะร่างกาย เช่น เท้ามีหน้าที่เดิน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ สามารถบูรณาการวิชาประวัติศาสตร์ และพลศึกษาได้อย่างคล่องจอง 	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมค่อนข้างแน่นมากเกินไป บางบทเรียนทำซ้ำมากเกินไป อาจทำให้นักเรียนสับสน การทำ Timeline ยากไปสำหรับนักเรียนบางกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> กระชับวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ไม่เกินสองสิ่งหลักเพื่อความชัดเจนในการเกิดผลต่อนักเรียน จัดตารางกิจกรรมไม่ให้นแน่นมากเกินไป เพิ่มนันทนาการเพื่อผ่อนคลายมากขึ้น เลือกช่วงเวลาในการทำกิจกรรมกับสภาพอากาศให้อุ่นอำนวยการเรียนรู้มากขึ้น
ผลลัพธ์ที่เกิดกับนักเรียน		
<ul style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักเมืองอุทงในแง่มุมทางประวัติศาสตร์และภูมิปัญญาในท้องถิ่นมากขึ้น นักเรียนมีความสุขกับการได้ร่วมกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนได้เปิดมุมมองในเรื่องการเดิน ได้กว้างมากขึ้นจนเกิดความสุข และเพลิดเพลินกับการเดิน 	<ul style="list-style-type: none"> เครื่องนับก้าว หรือการใช้แอปพลิเคชัน ควรเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น หรือเพียงพอสำหรับทุกคน 	<ul style="list-style-type: none"> ขยายเส้นทางการเรียนรู้เพิ่มขึ้น
การจัดการและการประสานงานกิจกรรม		
<ul style="list-style-type: none"> การจัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ให้นักเรียน มีพร้อม อาหารพอเพียง และหลากหลาย 	<ul style="list-style-type: none"> การจัดการเวลากับเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น ไม่ชัดเจนทำให้กิจกรรมเริ่มช้า (คอยประสานเปิดงาน) รถรับส่งไม่เพียงพอ การคอยรถสองเที่ยวทำให้กิจกรรมช้าลงไป อาหารว่างควรมีหลากหลายมากขึ้น การถ่ายทอดข้อมูลขณะออกภาคสนาม ด้วยการใช้อุปกรณ์สื่อสารมีปัญหา เสียงคลื่นแทรกหรือบางครั้งไม่ได้ยิน 	<ul style="list-style-type: none"> ประสานวิทยากรท้องถิ่นควรเป็น ประชาชนชุมชนตัวจริง และให้กำหนดขอบเขตเนื้อหาของการเล่าให้นักเรียนฟังอย่างตรงจุด

อ้างอิง

- คณะทำงานจัดทำยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ มิถุนายน 2560, แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2560-2569)
- ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์เด็กแห่งประเทศไทย, แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก พ.ศ. 2557
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, โปรแกรมวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน, คู่มือการใช้งาน
 - รศ.ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, หลักสูตรและคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย
 - สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (2006)., สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย ปี 2006.
 - Active Education Growing Evidence on Physical activity and Academic Performance 2015 Active living Research, Research brief January 2015
 - <https://www.activelivingresearch.org/>
 - Manager Online, 20 เมษายน 2554, สายตรงสุขภาพกับศิริราช, สัญญาณหยุดหายใจ ! ภาวะนอนกรนในเด็ก, หน้าแรก, <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9540000048195>
 - Manager Online, 7 กุมภาพันธ์ 2556 , ข่าวสุขภาพ, พบเด็กไทยเสี่ยงอ้วน ซ้ำถ้าคอมีรอยปื้นดำ สัญญาณเตือนเบาหวาน, หน้าแรก, <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9560000016037>