

# ส่วนที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พุทธศักราช 2553 (2553, หน้า3) ให้ความสำคัญกับมิติการพัฒนาทางการศึกษาโดยได้กำหนดสาระสำคัญในมาตรา 6 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้คู่คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และมาตรา 7 ได้ระบุว่า “ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครอง ในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ เคารพกฎหมาย ความเสมอภาคและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง ความริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่ต้องมีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดี เพราะการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นทำให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่การจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจำเป็นต้องสร้างให้เกิดขึ้นด้วยการออกกำลังกาย และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หากขาดการออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพทางกายจะต่ำลงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ดังนั้นการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดประโยชน์ด้านต่างๆ ซึ่ง ฐิติกร ศิริเจริญพร (2541 หน้า 1-2 ) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมรรถภาพทางกายว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีทำให้การทำงานของอวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายแข็งแรง ว่องไว มีความทรงตัวที่ดีและสวยงาม มีชีวิตยืนยาว มีภูมิคุ้มกันโรคสูง การเจ็บป่วยลดลง ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาล สามารถนำเงินไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีสามารถประกอบอาชีพและทำผลผลิตของประเทศเพิ่มขึ้น ทำให้สภาวะทางเศรษฐกิจของประเทศมั่นคง

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิต นำไปสู่การพัฒนาทางกายและจิต คนที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงคนที่มีสุขภาพจิตดี ร่าเริงแจ่มใส สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เมื่อพิจารณาถึงสมรรถภาพทางกายภาพตลอดชีวิตคนเรา พบว่า คนเรานั้นจะมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นจาก

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

วัยเด็กเรื่อยมาจนถึงจุดสูงสุดในช่วงอายุ 25-30 ปี ต่อจากนั้นสมรรถภาพทางกายและวุฒิภาวะจะเริ่มลดลงตามลำดับ การมีสุขภาพดีเป็นรากฐานของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ดังนั้น สมรรถภาพจึงเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถของร่างกายในการที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

ปัจจุบันสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ มีสถานศึกษาสังกัดจำนวน 93 โรงเรียน เป็นโรงเรียนเฉพาะความพิการ 46 แห่ง เป็นโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ 51 แห่ง มีนักเรียนซึ่งเป็นเด็กด้อยโอกาส จำนวน 36,415 คน ส่วนใหญ่เป็นเด็กยากจนมาก (เป็นพิเศษ) ถึง 28,368 คน รองลงมา เป็นชนกลุ่มน้อย 3,285 คน เด็กที่ถูกทอดทิ้ง 3,125 คน เด็กพิการเรียนร่วม 1,107 คน เด็กในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน 157 คน เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อร้ายแรงที่สังคมรังเกียจ 113 คน เด็กที่ไม่ได้ระบุประเภทความด้อยโอกาส 103 คน เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด 71 คน เด็กเร่ร่อน 35 คน เด็กที่ถูกทำร้ายทารุณ 29 คน เด็กที่อยู่ในธุรกิจทางเพศ หรือโสเภณีเด็ก 21 คน และเด็กที่ถูกบังคับขายแรงงาน จำนวน 1 คน ตามลำดับ

เด็กด้อยโอกาสเป็นปัญหาที่อยู่กับสังคมไทยมานาน และนับวันปัญหานี้ยังมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากขึ้น จากการรายงานของศูนย์เฝ้าระวังและเตือนภัยทางสังคม สำนักมาตรฐานการพัฒนาและความมั่นคงของมนุษย์ ในปี 2557 (2557, หน้า 1-2) ระบุว่า ในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมามีจำนวนเด็กด้อยโอกาสเพิ่มขึ้น โดยปีการศึกษา 2554 มี 4.29 ล้านคน และปี 2556 มี 4.89 ล้านคน ซึ่งคิดเป็น 1 ใน 3 ของประชากรเด็กวัย 0-18 ปี โดยเด็กเหล่านี้แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. กลุ่มเปราะบางทางเศรษฐกิจ คือ เด็กยากจน เด็กที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล
2. กลุ่มพิการ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษด้านการเรียนรู้ คือ เด็กพิการขาดโอกาสเด็กที่มีความต้องการพิเศษด้านการเรียนรู้
3. กลุ่มเปราะบางทางสังคม คือ เด็กกำพร้า เด็กที่ใช้สารเสพติดกลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มมัธยมศึกษา แม่วัยรุ่น เด็กในสถานพินิจ
4. กลุ่มปัญหาเฉพาะ คือ เด็กเร่ร่อน เด็กไร้สัญชาติ เด็กติดเชื่อเฮช ไอ วี เด็กถูกบังคับใช้แรงงาน เด็กถูกบังคับให้ค้าประเวณี เด็กถูกแรงงานต่างด้าว และเด็กด้อยโอกาสในจังหวัดชายแดนภาคใต้

ทั้งนี้มีจำนวนเด็กด้อยโอกาสประเภทเด็กยากจนมากที่สุดเกินกว่าร้อยละ 90 กลุ่มเด็กด้อยโอกาสที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา คือ กลุ่มเด็กอยู่ในกลุ่มธุรกิจทางเพศ เด็กในสถานพินิจ และกลุ่มเด็กประเภทอื่นๆ เป็นต้น ซึ่ง “เด็กด้อยโอกาส” คือ นักเรียนด้อยโอกาส ซึ่งหมายถึง นักเรียนในโรงเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา เด็กด้อยโอกาสเหล่านี้ นอกจากปัญหาเฉพาะด้านที่ต้องเผชิญ ยังมีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพ เช่นเดียวกับเด็กไทยทั่วไปอีกด้วย โดยปัญหาด้านสุขภาพ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

ที่เด็กไทยมีความเสี่ยงเป็นอันดับต้นๆ คือ โรคอ้วน โดยรายงานสุขภาพคนไทยปี 2557 ระบุว่า เด็กที่เป็นโรคอ้วนพบได้ตั้งแต่ในระดับปฐมวัย (อายุ 1-5 ปี) และวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) ในเด็กนักเรียนทุกๆ 10 คน จะพบผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วนอย่างน้อย 1 คน โรคอ้วนถือว่าเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

นอกจากนี้การเติบโตมาในยุคสมัยที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วทำให้เด็กใช้เวลาไปกับอินเทอร์เน็ตดูโทรทัศน์และคุยโทรศัพท์มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาถึงอุดมศึกษาใช้เวลากับกิจกรรมเหล่านี้รวมกันแล้วมากถึง 8-9 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลให้การมีกิจกรรมทางกายลดน้อยลงยิ่งไปกว่านั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กไทยก็มีความน่าเป็นห่วงไม่น้อย มีเด็กไทยไม่ถึงร้อยละ 50 มีทั้งการบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ในขณะที่มีเด็กไทยเกือบร้อยละ 40 ที่บริโภคขนมกินเล่น/ขนมกรุบกรอบ และร้อยละ 13 มีการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน พฤติกรรมเหล่านี้คือปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพทั้งสิ้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557, หน้า 2-3)

แนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับเด็กไทย คือ การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการแม้ว่าแนวโน้มของปัญหาน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจะพบในประชากรที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มากกว่าประชากรที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ แต่ทว่าประชากรกลุ่มหลัง เช่น กลุ่มเด็กด้อยโอกาส มีโอกาสเข้าถึงแหล่งสนับสนุน ด้านการเสริมสร้างสุขภาพน้อยกว่า จากข้อจำกัดต่างๆ ของชีวิต ดังนั้นการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและโภชนาการที่เหมาะสมให้กับเด็กด้อยโอกาส นอกจากจะเป็นภูมิคุ้มกันทางสุขภาพ ยังเป็นการส่งเสริมความเท่าเทียมกันทางสังคมในมิติทางสุขภาพให้กับเด็กกลุ่มนี้ด้วย

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ มีบทบาทหน้าที่ในการสนับสนุนส่งเสริมเกี่ยวกับการจัดการศึกษาสำหรับเด็กพิการและเด็กด้อยโอกาส โดยให้บริการจัดการศึกษาเพื่อผู้ด้อยโอกาสทั้งระบบ ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพ มีทักษะชีวิตที่ดี มีสมรรถภาพทางกาย ฟังตนเองได้ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้น คู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ จึงมีความสำคัญอันจะช่วยให้อาณาศึกษาในสังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลในทุกมิติ อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข เป็นพลเมืองที่ดีของสังคม ประเทศชาติ มีความพร้อมแข่งขันได้ในเวทีโลกบนพื้นฐานของความเป็นไทย ฟังตนเองได้อย่างมีความสุข และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่โรงเรียน/ชุมชนอื่นๆ ได้อย่างมีคุณภาพ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## 2. วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ โดยมุ่งส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพที่ดี มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม และมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์

## 3. ขอบเขต/เงื่อนไขการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์

### 3.1 กลุ่มเป้าหมาย

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ  
จำนวน 51 แห่ง

### 3.2 การดำเนินงาน

การส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ สถานศึกษาดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง โดยมีแนวทางให้โรงเรียนดำเนินการดังนี้

- 3.3.1 ประกาศเป็นนโยบายการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายของโรงเรียน
- 3.3.2 แต่งตั้งคณะทำงาน (ทีมนำ ทีมประสาน ทีมทำ)
- 3.3.3 ทดสอบสมรรถภาพและตรวจสุขภาพนักเรียนก่อนการดำเนินโครงการในโรงเรียน  
(1 ครั้ง)
- 3.3.4 ทดสอบสมรรถภาพและตรวจสุขภาพนักเรียนหลังการดำเนินโครงการในโรงเรียน  
(1 ครั้ง)
- 3.3.5 วัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังดำเนินการ
- 3.3.6 จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน โรงเรียนละ 6-12  
โครงการ ครอบคลุมทุกช่วงชั้นวัย/ระดับชั้น (ภายในชั้นเรียน)
- 3.3.7 พัฒนาปัจจัยแวดล้อมและการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายใน  
ชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยดำเนินการดังนี้
  - โรงเรียนมีการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย  
หรือการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้นักเรียน (150  
นาที) จำนวน 5 รูปแบบ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

- โรงเรียนปรับเปลี่ยนเมนูอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการ อย่างน้อย 5 เมนู และส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย โดยบริโภคอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม มีผักผลไม้ที่ปลอดสารพิษ
- โรงเรียนมีกิจกรรมการรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ มีครูและผู้ปกครองนักเรียนเข้าร่วม อย่างน้อย 2 กิจกรรม

3.3.8 รายงานด้านการเงิน/บัญชี (เงินที่ทุกโรงเรียนได้รับเพื่อจัดกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน 100,000 บาท (งวดที่ 1 จำนวน 70,000 บาท งวดที่ 2 จำนวน 30,000 บาท) เมื่อโรงเรียนดำเนินการตามแผนมาจนถึงระยะเวลาการเบิกเงินงวดใหม่ ให้โรงเรียนจัดทำรายงานการใช้จ่ายเงินประจำงวด และเอกสารหลักฐานประกอบการจัดส่งให้สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

#### 4. นวัตกรรมเฉพาะ

**4.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness)** หมายถึง ภาวะความสามารถของร่างกาย ในการประกอบการงานหรือกิจกรรมทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดี โดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

**4.2 การส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย** หมายถึง วิธีการ หรือขั้นตอนในการดำเนินงาน เพื่อส่งเสริม พัฒนา หรือปรับปรุง สุขภาพด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายของนักเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะปรับปรุง "สมรรถนะทางกาย" ให้ดีขึ้น หรือคงสภาพสมรรถนะที่มีอยู่เอาไว้

**4.3 กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย** หมายถึง รูปแบบของการฝึกปฏิบัติหรือการกระทำ อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายมีหลายแบบ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือการนำรูปแบบในแต่ละรายการของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาใช้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูนความแข็งแรง ความอดทนของร่างกายให้ทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยง่าย

**4.4 การส่งเสริมโภชนาการ** หมายถึง วิธีการ หรือขั้นตอนในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริม พัฒนา หรือปรับปรุง แก่ไข ควบคุมรายการอาหารในโรงเรียนให้มีคุณประโยชน์ มีคุณภาพ ระบบงานโภชนาการ ได้มาตรฐานตามระบบงานโภชนาการ และตามมาตรฐานด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนประจำของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

\*\*\*\*\*

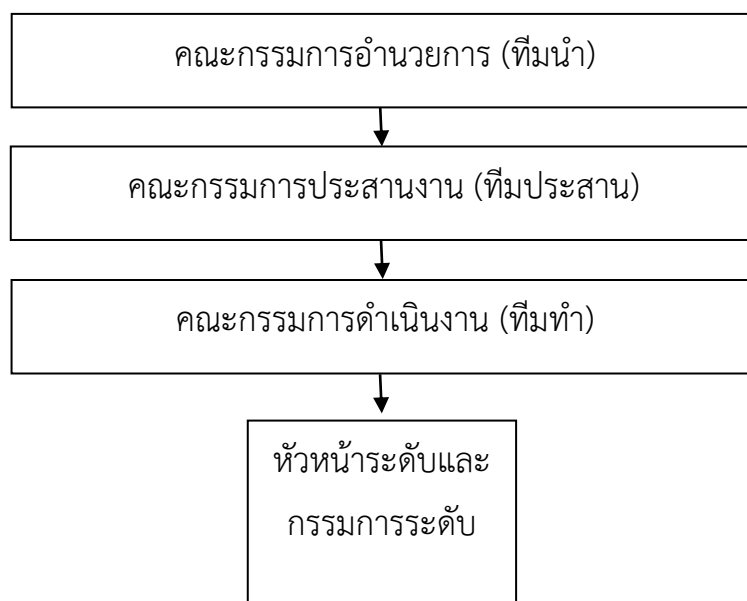
คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

**4.5 การส่งเสริมสุขภาพจิต** หมายถึง วิธีการ หรือขั้นตอนในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริม พัฒนา หรือปรับปรุง แก้ไขการจัดกิจกรรมและปัจจัยแวดล้อมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ มีทักษะการดำรงชีวิต มีสุนทรียภาพ และใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข

**4.6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์** หมายถึง โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ ประกอบด้วย โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ , โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 19 – 43 และ 45 – 57 โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต, โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ และโรงเรียนฟ้าใสวิทยา จำนวน 51 แห่ง

**4.7 สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ** หมายถึง หน่วยงานทางการศึกษา เทียบเท่าสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มีหน้าที่ในการบริหารสถานศึกษาในสังกัด 3 กลุ่ม ได้แก่ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ โรงเรียนเฉพาะความพิการ และศูนย์การศึกษาพิเศษ มีสถานที่ตั้งอยู่ที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร

## 5. โครงสร้างคณะกรรมการในการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย



\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## บทบาทและหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารงานในการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

### 1. คณะกรรมการอำนวยการ (ทีมนำ)

#### บทบาทหน้าที่

1.1 ส่งเสริม สนับสนุน การขับเคลื่อนและผดุงรักษาระบบในการจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1.2 สร้างขวัญ กำลังใจ และพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถ ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ

1.3 เป็นผู้นำในการฝึกกำลัง ผสาน บูรณาการภารกิจโดยรวมของโรงเรียน

1.4 ประสานสัมพันธ์ และสร้างความเข้มแข็งให้เครือข่าย

1.5 ให้การกำกับ ดูแล ติดตาม และประเมินผล

#### ประกอบด้วย

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1) ผู้อำนวยการโรงเรียน   | ประธานกรรมการ    |
| 2) รองผู้อำนวยการโรงเรียน  | รองประธานกรรมการ |
| 3) หัวหน้าระดับชั้น  | กรรมการ          |
| 4) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้                                       | กรรมการ          |
| 5) ผู้แทนผู้ปกครอง   | กรรมการ          |
| 6) ผู้แทนชุมชน   | กรรมการ          |
| 7) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กรรมการและเลขานุการ |                  |

### 2. คณะกรรมการประสานงาน (ทีมประสานงาน)

#### บทบาทหน้าที่

2.1 เป็นผู้ปฏิบัติงานในฐานะบุคลากรหลัก ในการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

2.2 เป็นผู้ประสานงานระหว่างคณะกรรมการอำนวยการ (ทีมนำ) และคณะกรรมการดำเนินงาน (ทีมทำงาน) และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.3 จัดทำเอกสาร เครื่องมือ ที่ใช้สำหรับการดำเนินการรับผิดชอบ การจัดประชุมชี้แจง และให้ความรู้แก่บุคลากร ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

2.4 จัดการประชุม เพื่อปรึกษาหารือ คณะกรรมการต่างๆ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

2.5 ทำรายงานสรุปผลการดำเนินงาน

2.6 ภาระอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมายจากโรงเรียน

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

### ประกอบด้วย

- |  |                     |
|--|---------------------|
| 1) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา | ประธานกรรมการ       |
| 2) หัวหน้าระดับชั้นการศึกษา                      | รองประธานกรรมการ    |
| 3) ครูแนะแนว                                     | กรรมการ             |
| 4) ครูอนามัยโรงเรียน                             | กรรมการ             |
| 5) ครูโภชนาการ                                   | กรรมการ             |
| 6) ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา     | กรรมการและเลขานุการ |

### 3. คณะกรรมการดำเนินงาน (ทีมทำ) แยกตามระดับชั้น

#### บทบาทหน้าที่

3.1 ประธานผู้เกี่ยวข้องและประชุมชี้แจงทำความเข้าใจ กับคณะกรรมการดำเนินงานระดับชั้นของตน

3.2 บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานตามระบบประเมินผล และจัดทำรายงานตามระดับชั้น

3.3 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของครูที่ปรึกษา และนักเรียน เพื่อประโยชน์ต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

3.4 การดูแลและจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน และนำเสนอข้อมูลต่อทีมประสาน

3.5 ประชุมทีมงานร่วมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3.6 ปฏิบัติตามบทบาท หน้าที่ของงานประจำอย่างเต็มความสามารถ

3.7 ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ ตามที่โรงเรียนมอบหมาย

#### ประกอบด้วย

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1) หัวหน้าระดับชั้น                               | ประธานกรรมการ       |
| 2) ครูผู้สอนในระดับชั้น                           | กรรมการ             |
| 3) ครูโภชนาการ                                    | กรรมการ             |
| 4) ครูอนามัยโรงเรียน                              | กรรมการ             |
| 5) ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา      | กรรมการ             |
| 6) ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี | กรรมการ             |
| 7) ครูทอนอน                                       | กรรมการ             |
| 8) ครูที่ปรึกษาในระดับชั้น                        | กรรมการและเลขานุการ |

### 4. บทบาทหน้าที่ของบุคลากรในคณะกรรมการดำเนินงาน (ทีมทำ)

#### 4.1 หัวหน้าระดับชั้น

4.1.1 กำกับ ติดตาม การจัดกิจกรรมทางกายของครูที่ปรึกษา

4.1.2 ประสาน ผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมทางกาย

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...



- 4.1.3 จัดประชุมคณะครู ในระดับเพื่อประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมทางกาย
- 4.1.4 จัดประชุมกลุ่ม เพื่อปรึกษาปัญหาและหาแนวทางแก้ไข
- 4.1.5 บันทึกหลักฐาน การปฏิบัติงานและจัดทำรายงานประเมินผลระดับ ส่งฝ่ายบริหาร  
โดยผ่านทีมประสาน
- 4.1.5 ทำหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย
- 4.2 ครูที่ปรึกษา (ประจำชั้น) /ครูผู้สอน
  - 4.2.1 ดำเนินการจัดกิจกรรมทางกายภายในระดับชั้นเรียน และวัดความฉลาดทาง  
อารมณ์ตามแบบที่วัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
  - 4.2.2 พัฒนาตนด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
  - 4.2.3 อบรม ให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรม  
ทางกาย
  - 4.2.4 ร่วมประชุม กลุ่มปรึกษา กรณีพบปัญหา
  - 4.2.5 บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและประเมินผลรายงานส่งหัวหน้าระดับ
  - 4.2.6 ทำหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย
- 4.3 ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
  - 4.3.1 ดำเนินการวัด และทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังดำเนิน  
โครงการ
  - 4.3.2 พัฒนาตนด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายนอกห้องเรียน
  - 4.3.3 อบรม ให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กิจกรรม  
ทางกาย และฝึกปฏิบัติ
  - 4.3.4 ร่วมประชุม กลุ่มปรึกษา กรณีพบปัญหา
  - 4.3.5 บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและประเมินผลรายงาน
  - 4.3.6 ทำหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย
- 4.4 ครูอนามัยโรงเรียน
  - 4.4.1 ดำเนินการตรวจสอบสุขภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังดำเนินโครงการ
  - 4.4.2 พัฒนาตนด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพนักเรียน การดูแลสุขภาพนักเรียน
  - 4.4.3 อบรม ให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่อง การดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาด แข็งแรง
  - 4.4.4 ฝึกให้นักเรียนตรวจสอบสุขภาพของร่างกายด้วยตัวของนักเรียนเอง เพื่อค้นหา  
ความผิดปกติต่างๆ โดยนักเรียนควรตรวจอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
  - 4.4.5 ร่วมประชุม กลุ่มปรึกษา กรณีพบปัญหา
  - 4.4.6 บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและประเมินผลรายงาน

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

4.4.7 ทำหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

#### 4.5 ครูโภชนาการ

4.5.1 ดำเนินการเปลี่ยนแปลงเมนูรายการอาหารที่ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย โดยจัดรายการอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม มีพืชผัก ผลไม้ที่ปลอดภัย

4.5.2 พัฒนาตนด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ คุณค่าของอาหารและสารอาหารที่นักเรียนพึงจะได้รับในแต่ละช่วงวัย

4.5.3 อบรม ให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ และการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

4.5.4 ร่วมประชุม กลุ่มปรึกษา กรณีพบปัญหา

4.5.5 บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและประเมินผลรายงาน

4.5.6 ทำหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

#### 4.6 ครูกลุ่มการงานอาชีพและเทคโนโลยี

4.6.1 ดำเนินการวางแผนเปลี่ยนแปลงปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

4.6.2 พัฒนาตนด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย

4.6.3 อบรม ให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่อง การดูแลสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย และจิตใจ

4.6.4 ร่วมประชุม กลุ่มปรึกษา กรณีพบปัญหา

4.6.5 บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและประเมินผลรายงาน

4.6.6 ทำหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

#### 4.7 ครูสอน

4.7.1 ดำเนินการวางแผนเปลี่ยนแปลงปัจจัยแวดล้อมภายในห้องเรียนและสภาพแวดล้อมโดยรอบห้องเรียนที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

4.7.2 ดำเนินกิจกรรมทางกายภายในห้องเรียน

4.7.3 พัฒนาตนด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสมรรถภาพนักเรียนด้วยกิจกรรมทางกาย การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและสุขอนามัยแก่นักเรียน

4.7.4 อบรม ให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่อง การดูแลสุขภาพร่างกาย สุขอนามัย และการพัฒนาร่างกายด้วยกิจกรรมทางกาย

4.7.5 ร่วมประชุม กลุ่มปรึกษา กรณีพบปัญหา

4.7.6 บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและประเมินผลรายงาน

4.7.7 ทำหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## ส่วนที่ 2

### แนวทางการดำเนินงาน

#### การส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

ในการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ ให้ประสบความสำเร็จเป็นรูปธรรม มีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
2. การส่งเสริมโภชนาการ
3. การส่งเสริมสุขภาพจิต
4. บทบาทของผู้บริหาร ครู และชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

#### การส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

##### 1. หลักการ

กิจกรรมทางกายครอบคลุมการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและในสันทนาการ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายการเล่นกีฬา การทำกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว ยุทธศาสตร์โลกด้านการลดน้ำหนัก กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ (Global Strategy on diet, Physical Activity and health, WHO, 2547) มีข้อเสนอเพื่อเป็นทางเลือกของการทำกิจกรรมทางกาย ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกายน้อยที่สุด ออกแรงเบาๆ อาจจะต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้ เช่น การเดิน การลุก-นั่ง
2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Activity for health) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลาง (moderate-intensity aerobic physical activities) โดยต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน-วิ่งอย่างน้อย 30 นาที การขี่จักรยาน การเดินร่ำ
3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (Exercise for fitness) เป็นกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to vigorous-intensity physical activities) โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่ง
4. การฝึกเพื่อเป็นนักกีฬา (Training for sports) เป็นกิจกรรมการฝึกที่ใช้แรงระดับหนักมาก (Vigorous-intensity activities) สำหรับนักกีฬา โดยทำการฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์

##### 2. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพที่ดี ด้วยการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ พอเพียง และถูกต้อง

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

### 3. ความสำคัญ

การส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายมีความสำคัญต่อร่างกายของมนุษย์ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนา และสามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังต่อไปนี้

3.1 ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย

3.2 ทำให้ร่างกายสมส่วน ลดพุง ลดโรค

3.3 พัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ดีขึ้น

3.4 เตรียมร่างกายให้มีความพร้อมและมีความสมบูรณ์ เพื่อที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่หนักมากขึ้น

3.5 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านจิตใจ

### 4. แนวทางและหลักการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

#### 4.1 แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

4.1.1 มีการวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

- กำหนดเป้าหมาย
- ศึกษาเกี่ยวกับหลักการโดยทั่วไป
- ควรตรวจสอบสุขภาพก่อนเริ่มวางแผนการปฏิบัติกิจกรรม
- คำนึงถึงความสนใจและความเหมาะสมของแต่ละบุคคล
- ศึกษาวิธีการเล่น และการฝึกที่ถูกต้อง
- ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ ควรมีความเหมาะสม
- จัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสม
- ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่วางไว้
- การประเมินผลหลังการปฏิบัติกิจกรรม
- ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

4.1.2 มีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาทีหรือมากกว่า กิจกรรมควรแปรผัน และให้เหมาะสมกับอายุและพัฒนาทางร่างกาย

4.1.3 กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมแอโรบิก ที่มีความหนักปานกลาง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดดการเล่นในสนามเด็กเล่น การเล่นบาสเกตบอลและขี่จักรยาน

4.1.4 กิจกรรมแอนแอโรบิกที่มีความหนักมากควรมีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด และการเล่นในสนามเด็กเล่น

4.1.5 กิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรมีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ได้แก่ การเล่น อุปกรณ์กีฬาในสนามเด็กเล่น ดึงข้อ และยูกซ้อ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

4.1.6 กิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงของกระดูกอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ได้แก่กระโดด (Hop) กระโดดข้าม (Skip) การเล่นวอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน เช่น ออกแรงกับคูฝึก ยางยืด

4.1.7 จัดให้มีการปรับเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ให้เอื้อกับการจัดกิจกรรมทางกาย

#### 4.2 หลักการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

4.2.1 คำนึงถึงความปลอดภัยและประโยชน์ที่ได้รับ

4.2.2 มีความเหมาะสมกับลักษณะความแตกต่างทางเพศ

4.2.3 ควรมีการเน้นฝึกสมรรถภาพของร่างกายให้เหมาะสมตามวัย

4.2.4 คำนึงถึงสภาพความพร้อมของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

4.2.5 ควรจัดสถานที่ให้ถูกสุขลักษณะ เรียบร้อยและเหมาะสม

4.2.6 ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาและโอกาสของตน

4.2.7 ควรเลือกกิจกรรมที่ผู้เลือกมีความถนัด และความสนใจเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และมั่นใจ

4.2.8 ควรเลือกปฏิบัติกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ หมุนเวียนกันไป

4.2.9 ควรเริ่มจากกิจกรรมที่ออกแรงเบา ก่อน แล้วค่อยเพิ่มปริมาณ

#### 5. สื่อ/อุปกรณ์

สถานศึกษาสามารถเลือกใช้สื่อ อุปกรณ์ ที่เหมาะสมตามแต่ละกิจกรรม โดยคำนึงถึงความประหยัด คุ่มค่า และหาได้ง่ายในท้องถิ่น

#### 6. การวัดประเมินผล

ตามแบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 (รายละเอียดภาคผนวก)

#### 7. ปัจจัย/ข้อเสนอแนะสู่ความสำเร็จ

7.1 บุคลากรในสถานศึกษาให้ความสำคัญเป็นแบบอย่างและปลูกฝังในเรื่องการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา กิจกรรมนันทนาการ

7.2 จัดให้มีการอบรม เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเห็นคุณค่าความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

7.3 จัดการแข่งขันกีฬาเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถ

7.4 การมอบรางวัลแก่นักเรียนที่มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## การส่งเสริมโภชนาการ

### 1. หลักการ

อาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมากสำหรับร่างกายเพราะจะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีชีวิตอยู่ได้ยืนยาว จะเห็นได้ว่าในยุคปัจจุบันมีการผลิตอาหารในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย บางอย่างไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือบางอย่างก็มีประโยชน์น้อย แต่กินสะดวก การมีความรู้ทางโภชนาการจะช่วยให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย หรือดัดแปลงอาหารที่กินสะดวกแต่คุณค่าน้อยให้เป็นอาหารที่มีคุณค่ามากขึ้นได้ ดังนั้นการจัดอาหารให้เหมาะกับแต่ละบุคคลจึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต

### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย โดยบริโภคอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม มีพืชผัก ผลไม้ที่ปลอดภัย

2.2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

### 3. ความสำคัญ

การจัดเลี้ยงอาหารนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ ถือเป็นหัวใจหลักสำคัญในการบริหารจัดการเกี่ยวกับงานบริการของโรงเรียนที่มีนักเรียนประจำซึ่งต้องได้รับการบริการอาหารทั้ง 3 มื้อ ตามหลักโภชนาการและความเหมาะสมตามช่วงวัย การจัดบริการที่ไม่ได้มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร จะทำให้นักเรียนเกิดอาการเจ็บป่วยจากการรับประทานอาหาร เช่น มีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด มีแบคทีเรีย สารเคมี สารพิษตกค้างจากสารกำจัดศัตรูพืชในผัก ยาปฏิชีวนะตกค้างในเนื้อสัตว์ หรือมีสารปรอทปนในอาหาร เป็นต้น ดังนั้นการจัดอาหารให้กับนักเรียนจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะพัฒนาให้นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

### 4. แนวทางการจัดกิจกรรม

ในการจัดโภชนาการด้านอาหาร เพื่อให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี มีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

4.1 มีการวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี

- กำหนดเป้าหมาย
- ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านโภชนาการ
- เลือกกิจกรรม โดยคำนึงถึงจุดหมาย และความเหมาะสม
- กำหนดระยะเวลาให้มีความเหมาะสม
- ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่วางไว้
- การประเมินผลหลังการปฏิบัติกิจกรรม

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

➤ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

4.2 จัดอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ (รุจิรา สัมมะสุต, 2545, หน้า 122) ได้แก่

4.2.1 บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยบริโภคให้หลากหลาย และควบคุมดูแลน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ

4.2.2 บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก และสลับกับอาหารประเภทแป้งบางเป็นบางมื้อและชาวที่บริโภคควรเป็นข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวหอมมะลิ เพราะมีเส้นใยสูงและยังมีสารอาหารหลายชนิด อาทิ วิตามินบี 1 บี 2

4.2.3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ผักและผลไม้มีเส้นใยช่วยให้อาหารเคลื่อนผ่านลำไส้ได้ดีในเส้นเลือด อาหารที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ ฝรั่ง มะม่วง มะขาม ผักสด ผลไม้ต่างๆ นอกจากนี้ยังได้วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ

4.2.4 บริโภคปลาหรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เนื่องจากเนื้อสัตว์มักมียาปฏิชีวนะตกค้างอยู่มากทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอได้ และเนื้อสัตว์ที่ติดมันยังเป็ไขมันอิ่มตัว เป็นอันตรายต่อร่างกาย

4.2.5 ดื่มนมที่มีคุณภาพให้เหมาะสมตามวัย รวมถึงตรวจสอบวันหมดอายุ

4.2.6 บริโภคอาหารที่มีไขมันแต่พอควร งดไขมันจากสัตว์ และหลีกเลี่ยงการใช้ไขมันที่ผ่านกระบวนการที่ให้ความร้อนสูง เพราะกรดไขมันจะเปลี่ยนรูปเป็นไขมันที่ร่างกายไม่ใช้ เช่น การใช้น้ำมันในการทอดไม่ควรใช้ไฟแรงจนควันขึ้น นอกจากนี้หากบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงนอกจากจะทำให้ไขมันในเลือดสูงแล้วยังเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

4.2.7 หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หรือหวานจัด การบริโภคอาหารที่มีรสจัดต่างๆ จะสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ดี และนำไปสู่การเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย

4.2.8 บริโภคอาหารที่สะอาดและปราศจากสารปนเปื้อน ควรบริโภคอาหารจากธรรมชาติ เพราะร่างกายต้องการสารอาหารที่บริสุทธิ์และปราศจากสารปรุงแต่งอาหารสังเคราะห์ต่างๆ อาหารที่ผ่านการฟอกสี หรือขัดสีขาว เช่น แป้งหรือขาวจะขาดเส้นใย และวิตามิน เป็นต้น

4.2.9 ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะแอลกอฮอล์จะกระตุ้นหัวใจให้ทำงานมากขึ้นทำให้หลอดเลือดขยายการไหลเวียนของโลหิตแรงขึ้นและกดสมอง ทำให้สมองส่วนควบคุมการทำงานขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

โภชนบัญญัติทั้ง 9 ประการนี้จะทำให้สุขภาพดีมีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังมีข้อควรคำนึงในการบริโภคอาหารว่า “ควรกินพอ กินดี และกินหลากหลาย”

กินพอ คือ กินอาหารให้ครบทุกหมู่ มากน้อยตามความพอดีของร่างกาย เพศและวัย

กินดี คือ กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

กินหลากหลาย คือ กินอาหาร 5 หมู่สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันให้ครบ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ



ภาพประกอบ : ธงโภชนาการ

4.3 คัดกรองและจัดอาหารสำหรับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ

4.4 ครูจัดกิจกรรมการสอน เรื่อง การบริโภคอาหารให้กับนักเรียนที่โรงเรียน

4.4.1 ครู และบุคลากรที่อยู่ในโรงเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคหรือรับประทาน อาหารที่ถูกต้องให้กับนักเรียน เช่น การรับประทานอาหารเช้าครบทุกหมู่ การรับประทานอาหารเช้า เพียงพอ การรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกาย การรับประทานอาหารเช้าอย่าง หลากหลาย รับประทานผักทุกวัน หลีกเลี่ยงอาหารเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ของหมักดอง และควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...



4.4.2 จัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เช่น การจัดมุมบทบาทสมมติให้มีอาหารที่เป็นของจริงหรือของจำลองให้นักเรียนได้สัมผัสเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของอาหาร มีหนังสือหรือนิทานเกี่ยวกับการสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม

4.4.3 ให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง

4.4.4 ให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จริงที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เช่น การไปเรียนรู้การเลือกซื้ออาหารในตลาด การพาไปเรียนรู้วิธีการประกอบอาหารของแม่ค้าในชุมชนหรือตลาด การพาไปศึกษาผลิตภัณฑ์อาหารจากกลุ่มแม่บ้านหรือสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์

4.4.5 เชิญวิทยากร การเชิญบุคคลที่มีความสามารถเฉพาะทางมาให้ความรู้หรือแนวทางในการปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารจะให้นักเรียนได้รับความรู้แบบตรงมากกว่าผู้ให้ความรู้ที่ไม่มีความชำนาญ เช่น การเชิญโภชนาการมาสาธิต ทดลองตรวจสอบสารปนเปื้อน/ปลอมปนในอาหาร เป็นต้น

4.4.6 จัดประสบการณ์ประกอบอาหารตามหลักโภชนาการให้กับนักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญามากที่สุด นักเรียนจะได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะในการปฏิบัติ และการสร้างเจตคติต่อกิจกรรมนั้นๆ ได้เรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสและเกิดจากแรงขับภายในของตนเอง

4.4.7 จัดกิจกรรมบูรณาการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมตามช่วงวัย เช่น การเล่นเกมการศึกษาประเภทต่างๆ การจับคู่ภาพผักที่มีสีเดียวกัน การจับคู่ภาพผลไม้กับโครงร่าง เกมภาพตัดต่อส้ม เป็นต้น

## 5. สื่อ/อุปกรณ์

สถานศึกษาสามารถเลือกใช้สื่อ อุปกรณ์ ที่เหมาะสมตามแต่ละกิจกรรม โดยคำนึงถึงความประหยัด คุ่มค่า และหาได้ง่ายในท้องถิ่น

## 6. การวัดประเมินผล

โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของน้ำหนักและส่วนสูงเป็นค่าที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลน้ำหนัก และความยาวหรือส่วนสูงจากเด็กที่มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ โดยใช้จำนวนของเด็กในแต่ละกลุ่มอายุ แต่ละเพศโดยเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย

## 7. ปัจจัย/ข้อเสนอแนะสู่ความสำเร็จ

7.1 บุคลากรในสถานศึกษาให้ความสำคัญเป็นแบบอย่างและปลูกฝังในเรื่องโภชนาบัญญัติ

7.2 ควรจัดอบรมครูและบุคลากรของสถานศึกษาด้านโภชนาบัญญัติ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเห็นคุณค่าความสำคัญของการมีสุขภาพโภชนาการที่ดี

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## การส่งเสริมสุขภาพจิต

### 1. หลักการ

การส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นการจัดกิจกรรมและปัจจัยแวดล้อมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ และใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข

### 2. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข

### 3. ความสำคัญ

การส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ จะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถเผชิญกับปัญหา สถานการณ์ ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

### 4. แนวทางการจัดกิจกรรม

โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมการส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ ได้อย่างหลากหลาย ดังนี้

#### 4.1 มีการวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี

- กำหนดเป้าหมาย
- ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางจิต
- สสำรวจความพร้อมของสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
- เลือกกิจกรรมโดยคำนึงถึงจุดหมาย และความเหมาะสม
- กำหนดระยะเวลาให้มีความเหมาะสม
- ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่วางไว้
- การประเมินผลหลังการปฏิบัติกิจกรรม
- ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

4.2 การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ โดยจัดกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาสุนทรียภาพผู้เรียนสามารถทำได้ทั้งในระดับโรงเรียนและในระดับหอนอน ดังนี้

4.2.1 การจัดกิจกรรมในระดับโรงเรียน เช่น กิจกรรมนันทนาการ เกมสกีฬา กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ กิจกรรมดนตรี นาฏศิลป์ กิจกรรมทางศาสนา รวมทั้งการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสุขอื่นๆ

4.2.2 การจัดกิจกรรมในหอนอน เช่น การจัดกิจกรรมกีฬาระหว่างหอนอน กิจกรรมการใช้ทักษะชีวิตในหอนอน กิจกรรมหอนอนอบอุ่น กิจกรรมพี่สอนน้อง กิจกรรมวันชาวหอ เป็นต้น

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

4.3 การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การปรับเปลี่ยนสภาพนอนเหมือนบ้านโดยใช้กิจกรรม 3 ส (สะอาด สุขนิสัย สวยงาม) การปรับเปลี่ยนสภาพห้องเรียน การปรับเปลี่ยนภูมิทัศน์ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพอื่นๆ เป็นต้น

## 5. สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

สื่อหรืออุปกรณ์ที่ส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์และมีความสุข

## 6. การวัดประเมินผล

6.1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

6.2 แบบบันทึกผลการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์

## 7. ปัจจัย/ข้อเสนอแนะสู่ความสำเร็จ

7.1 การสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ให้กับบุคลากรในโรงเรียน

7.2 การกำหนดกรอบปฏิบัติการปฏิบัติงานที่ชัดเจน

7.3 การนิเทศ ติดตามการดำเนินงาน

## บทบาทของผู้บริหาร ครู บุคลากร ชุมชนและเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยกิจกรรมทางกาย

### 1. บทบาทผู้บริหารสถานศึกษา

ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษา รวมทั้งเป็นผู้สนับสนุนทุกๆ ด้าน เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุจุดประสงค์ที่วางไว้ ซึ่งผู้บริหารจำเป็นต้องมีบทบาทสำคัญ ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิด นโยบายสำคัญจากหน่วยงานต้นสังกัด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และการพัฒนาสุขภาพจิต

1.2 สร้างความตระหนักให้ครู บุคลากร และผู้เรียนเห็นความสำคัญของโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

1.3 จัดให้มีการร่วมกำหนดนโยบาย ทำแผนปฏิบัติการประจำปีโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

1.4 ส่งเสริมให้ครูและบุคลากรได้รับการพัฒนา อบรมเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

1.5 จัดหาแหล่งงบประมาณสนับสนุนการพัฒนาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

- 1.6 จัดหา ส่งเสริมให้มีการผลิต ใช้ พัฒนาสื่อ และแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
- 1.7 ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งเครือข่ายทางวิชาการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
- 1.8 ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะแก่ครู และบุคลากรเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
- 1.9 นิเทศ ติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานของครู บุคลากรในการดำเนินโครงการ/กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
- 1.10 ส่งเสริมให้ครู บุคลากร และนักเรียนถอดประสบการณ์การเรียนรู้ จัดทำเป็นคลังความรู้ หรือข้อมูลสารสนเทศ เพื่อใช้ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- 1.11 เป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติปฏิบัติตนในการส่งเสริม สนับสนุนสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
- 2. บทบาทครู บุคลากร**
- 2.1 ศึกษาวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินงาน และรายละเอียดของกิจกรรมตามโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย ตลอดจนข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศในการดำเนินงาน
- 2.2 วางแผนการปฏิบัติงาน ดำเนินงานอย่างเป็นระบบ สรุป ประเมินและรายงานผลการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ
- 2.3 สร้างความตระหนักให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
- 2.4 ตรวจสอบผลการพัฒนาทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิตของผู้เรียน โดยจัดทำแบบวัดผล ประเมินผล แบบบันทึกพฤติกรรมผู้เรียน และแบบสังเกตพฤติกรรม
- 2.5 เสริมแรงในการปฏิบัติกิจกรรม เช่น การกล่าวคำชมเชย การมอบเกียรติบัตร การประกาศเกียรติคุณ เป็นต้น
- 2.6 ประเมินผลการพัฒนาด้านสุขภาพของผู้เรียน เพื่อค้นหาข้อดีที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนเพื่อหาทางป้องกัน
- 2.7 ประเมินผลการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายของโรงเรียนเป็นระยะ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ เพื่อสรุปผลการปฏิบัติงาน ปัญหา อุปสรรค วิธีแก้ไขและข้อเสนอแนะอันจะเป็นประโยชน์สำหรับการดำเนินงานครั้งต่อไป

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

2.8 ถอดประสบการณ์การเรียนรู้ของตนและผู้เรียน จัดทำเป็นคลังความรู้ หรือข้อมูลสารสนเทศ เพื่อใช้ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพของตนเองและผู้เรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2.9 จัดทำรายงานสรุปผลการปฏิบัติงานโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย เสนอต่อคณะกรรมการบริหารโรงเรียน และสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

2.10 เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์กิจกรรมการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สู่สาธารณชน

### 3. บทบาทของชุมชนและเครือข่าย

3.1 มีส่วนร่วม และให้การสนับสนุน จัดหางบประมาณ สื่อ วัสดุ ครุภัณฑ์เพื่อใช้ในการบริหารกิจกรรมตามโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

3.2 สนับสนุนวิทยากรท้องถิ่นให้กับสถานศึกษา ในการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

3.3 ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายของสถานศึกษา สู่สาธารณชน

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## ส่วนที่ 3

### การรายงานผล

เมื่อสถานศึกษาได้ศึกษาคู่มือ ดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย ให้รายงานผลการดำเนินงานดังนี้

**ครั้งที่ 1** ก่อน และระหว่างการดำเนินโครงการให้สถานศึกษารายงานตามแบบฟอร์มที่กำหนดดังนี้ (ภายในวันที่ 29 มกราคม 2559)

1. ประกาศนโยบายการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายของโรงเรียน
2. คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน (ทีมนำ ทีมประสาน ทีมทำ)
3. แบบรายงานการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ (**ด้านผลผลิตโครงการ**)

**ครั้งที่ 2** หลังการดำเนินโครงการให้สถานศึกษารายงานเป็นรูปเล่ม โดยมีรายละเอียดตามแบบฟอร์มที่กำหนดดังนี้ (ภายในวันที่ 30 เมษายน 2559)

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย

- 1.1 ประวัติโรงเรียนพอสังเขป
- 1.2 ข้อมูลผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษา
- 1.3 ข้อมูลนักเรียน ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2558
- 1.4 ความสำเร็จของสถานศึกษา

#### ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินงานตามโครงการ ประกอบด้วย

2.1 แบบรายงานการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ (**ด้านผลผลิตโครงการ**) (หน้า 26-27)

2.2 แบบรายงานการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ (**ด้านผลลัพธ์ของโครงการ**) (หน้า 28-29)

#### 2.3 แบบสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

- สรุปผลการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ทั้งโรงเรียน เอกสาร 1.3 (หน้า 36-39)
- สรุปรายการโครงการ/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิตของโรงเรียน เอกสาร 2.2 (หน้า 41)

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

- สรุปรายการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เอกสาร 3.2 (หน้า 43)
- สรุปรายการอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียน เอกสาร 4.1 (หน้า 44)
- สรุปรายการโครงการ/กิจกรรมการรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ เอกสาร 5.2 (หน้า 46)
- สรุปผลการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนทั้งโรงเรียน เอกสาร 6.3 (หน้า 49)

### ส่วนที่ 3 ภาคผนวก ประกอบด้วย

1. ประกาศนโยบายการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายของโรงเรียน
2. คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน (ทีมนำ ทีมประสาน ทีมทำ)
3. ภาพกิจกรรมการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
4. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

### หมายเหตุ

#### ด้านการเงินและการบัญชีให้สถานศึกษาดำเนินการดังนี้

1. ส่งใบเสร็จรับเงินตามแบบของ สพฐ. (เงินงวดแรก 70,000 บาท) ภายในวันที่ 29 มกราคม 2559
2. ส่งใบเสร็จรับเงินตามแบบของ สพฐ. (เงินงวดสอง 30,000 บาท) หลังจากที่ได้รับเงินโอนในงวดที่สองทันที
3. ให้สถานศึกษาส่งเอกสาร หลักฐานรายงานด้านการเงิน/บัญชี ตามแบบของ สสส. กำหนด (เงินที่ทุกโรงเรียนได้รับเพื่อจัดกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน 100,000 บาท โดยใช้ใบเสร็จและใบสำคัญรับเงินฉบับจริง เมื่อสถานศึกษาดำเนินการตามแผนมาจนเสร็จสิ้นโครงการ) จัดส่งให้สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ (ภายในวันที่ 29 เมษายน 2559) โดยไม่ต้องจัดทำเป็นรูปเล่ม

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2552). **ธงโภชนาการ**. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก: [thaihealthlife.com](http://thaihealthlife.com)
- ฐิติกร ศิริเจริญพร. (2541). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พุทธศักราช 2553. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- รุจิรา สัมมะสุต. (2545). **การบริหารงานโภชนาการในโรงพยาบาล**. กรุงเทพฯ: โนเบิล.
- สำนักมาตรฐานการพัฒนาและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). **การรายงานของศูนย์เฝ้าระวังและเตือนภัยทางสังคม ในปี 2557**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). **สังคมไทยกับการเปลี่ยนแปลงประชากรและครอบครัว**. ออนไลน์.เข้าถึงได้จาก: [ipsr.mahidol.ac.th](http://ipsr.mahidol.ac.th).

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...



# ภาคผนวก

แบบรายงานการดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ (ด้านผลผลิตโครงการ)

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่โรงเรียนได้ดำเนินการตามที่กำหนด

ที่	กิจกรรม	การดำเนินการ			ผลการดำเนินงาน				
		ดำเนินการแล้ว	กำลังดำเนินการ	ยังไม่ดำเนินการ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	การประกาศนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในโรงเรียน								
2	การทดสอบสมรรถภาพ								
	ก่อนดำเนินโครงการ								
	หลังดำเนินโครงการ								
	การตรวจสอบสุขภาพนักเรียน								
	ก่อนดำเนินโครงการ								
	หลังดำเนินโครงการ								
3	การดำเนินโครงการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนที่ริเริ่มโดยผู้บริหารและครู (ระบุ)								
	โครงการที่ 1.....								
	โครงการที่ 2.....								
	โครงการที่ 3.....								
	โครงการที่ 4.....								
	โครงการที่ 5.....								
	โครงการที่ 6.....								
	โครงการที่ 7.....								
	โครงการที่ 8.....								
	โครงการที่ 9.....								
	โครงการที่ 10.....								
	โครงการที่ 11.....								
	โครงการที่ 12.....								

ที่	กิจกรรม	การดำเนินการ	ผลการดำเนินงาน
-----	---------	--------------	----------------

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

		ดำเนินการแล้ว	กำลังดำเนินการ	ยังไม่ดำเนินการ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
4	โรงเรียนมีการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย								
	หรือการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน จำนวน 5 รูปแบบ								
	โครงการ/กิจกรรมที่ 1.....								
	โครงการ/กิจกรรมที่ 2.....								
	โครงการ/กิจกรรมที่ 3.....								
	โครงการ/กิจกรรมที่ 4.....								
	โครงการ/กิจกรรมที่ 5.....								
5	โรงเรียนมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงเมนูอาหารที่มีความเหมาะสม								
	ตามหลักโภชนาการ อย่างน้อย 5 เมนู								
	รายการที่ 1.....								
	รายการที่ 2.....								
	รายการที่ 3.....								
	รายการที่ 4.....								
	รายการที่ 5.....								
6	โรงเรียนมีการกำหนดกิจกรรมการรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย								
	การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ ที่มีครูและผู้ปกครอง								
	เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ จำนวน 2 ครั้ง								
	ครั้งที่ 1 กิจกรรม.....								
	ครั้งที่ 2 กิจกรรม.....								
		รวมเฉลี่ยผลการดำเนินงาน							

### แบบรายงานการดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ (ด้านผลลัพธ์โครงการ)

ที่	กิจกรรม	ตัวชี้วัด (ร้อยละ 80 ของนักเรียน)		
		มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นก่อนเริ่มโครงการ	มีอัตราการมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ	มีทัศนคติที่ดีต่อการมีกิจกรรมทางกาย
1	การดำเนินโครงการกิจกรรมทางกาย			
	สำหรับนักเรียนที่ริเริ่มโดยผู้บริหารและครู			
	โครงการที่ 1.....			
	โครงการที่ 2.....			
	โครงการที่ 3.....			
	โครงการที่ 4.....			
	โครงการที่ 5.....			
	โครงการที่ 6.....			
	โครงการที่ 7.....			
	โครงการที่ 8.....			
	โครงการที่ 9.....			
	โครงการที่ 10.....			
	โครงการที่ 11.....			
โครงการที่ 12.....				

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

ที่	กิจกรรม	ตัวชี้วัด (ร้อยละของนักเรียน)	
		ร้อยละ 80 นักเรียนปราศจากปัญหา ด้านสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่ น้ำหนัก ตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุและ อัตราการขาดเรียนอยู่ในเกณฑ์ปกติ	ร้อยละ 50 นักเรียนที่มีปัญหา สุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงด้าน สุขภาพในทางที่ดีขึ้น
2	นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ เหมาะสมตามช่วงวัย โดยบริโภค อาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม มีพืชผัก ผลไม้ ที่ปลอดสารพิษ		

ที่	กิจกรรม	ตัวชี้วัด (ร้อยละ 80 ของนักเรียน)	
		มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	มีระดับความสุขในการมาโรงเรียน อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
3	นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ใช้ชีวิต ในโรงเรียนอย่างมีความสุข		

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

**แนวทางการบันทึกข้อมูล**  
**โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน**  
**ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์**

	กิจกรรม	เอกสาร
1	การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเรียนก่อนและหลังโครงการ	1.1 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน รายบุคคล 1.2 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน รายชั้นเรียน 1.3 สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนทั้งโรงเรียน
2	การจัดโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต	2.1 แบบฟอร์มโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต (รายโครงการ/กิจกรรม) 2.2 สรุปรายการโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต
3	การปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย	3.1 แบบฟอร์มการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย 3.2 สรุปรายการการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
4	การจัดอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียน	4.1 สรุปรายการการจัดอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียน
5	การจัดโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย	5.1 แบบฟอร์มโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย 5.2 สรุปรายการโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย
6	การวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน	6.1 แบบบันทึกการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน รายบุคคล 6.2 แบบบันทึกการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน รายชั้นเรียน 6.3 สรุปผลการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้งโรงเรียน

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## แนวทางการดำเนินการ

### โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน

#### ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์

	กิจกรรม	การดำเนินการ
1	การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ก่อนและหลังโครงการ	1.1 ครูประจำชั้นหรือครูที่เกี่ยวข้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ก่อนและหลังโครงการ เป็นรายบุคคล และบันทึกลงในเอกสาร 1.1 1.2 ครูประจำชั้นหรือครูที่เกี่ยวข้องสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ก่อนและหลังโครงการ เป็นรายชั้นเรียน ลงในเอกสาร 1.2 1.3 ครูผู้ประสานงานโครงการสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ทั้งโรงเรียน ลงในเอกสาร 1.3
2	การจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต	2.1 ครูที่เกี่ยวข้องบันทึกข้อมูลการจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิตของโรงเรียน ลงในเอกสาร 2.1 2.2 ครูผู้ประสานงานโครงการสรุปรายการโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต ลงในเอกสาร 2.2
3	การปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย	3.1 ครูที่เกี่ยวข้องบันทึกการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ลงในเอกสาร 3.1 3.2 ครูผู้ประสานงานโครงการสรุปรายการการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ลงในเอกสาร 3.2
4	การจัดอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียน	4.1 ครูผู้ประสานงานโครงการสรุปรายการการจัดอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียน ลงในเอกสาร 4.1
5	การจัดโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย	5.1 ครูที่เกี่ยวข้องบันทึกข้อมูลการจัดโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกายของโรงเรียน ลงในเอกสาร 5.1

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

	กิจกรรม	การดำเนินการ
		5.2 ครูผู้ประสานงานโครงการสรุปการจัดโครงการ/ กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกายในเรียน ลงในเอกสาร 5.2

	กิจกรรม	การดำเนินการ
6	การวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียน	6.1 ครูประจำชั้นหรือครูที่เกี่ยวข้องทำการวัดความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียน ก่อนและหลังโครงการ เป็น รายบุคคล และบันทึกลงในเอกสาร 6.1 6.2 ครูประจำชั้นหรือครูที่เกี่ยวข้องสรุปผลการวัดความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เป็นรายชั้นเรียน ลงใน เอกสาร 6.2 6.3 ครูผู้ประสานงานโครงการสรุปผลการวัดความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้งโรงเรียน ลงในเอกสาร 6.3

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...



## เอกสารสำหรับบันทึกข้อมูลโครงการ

- เอกสาร 1.1 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน รายบุคคล
- เอกสาร 1.2 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน รายชั้นเรียน
- เอกสาร 1.3 สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน ทั้งโรงเรียน
- เอกสาร 2.1 แบบฟอร์มโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต
- เอกสาร 2.2 สรุปรายการโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต
- เอกสาร 3.1 แบบฟอร์มการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- เอกสาร 3.2 สรุปรายการการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- เอกสาร 4.1 สรุปรายการการจัดอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียน
- เอกสาร 5.1 แบบฟอร์มโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย
- เอกสาร 5.2 สรุปรายการโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย
- เอกสาร 6.1 แบบบันทึกการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน รายบุคคล
- เอกสาร 6.2 แบบบันทึกการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน รายชั้นเรียน
- เอกสาร 6.3 สรุปผลการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้งโรงเรียน

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## เอกสาร 1.1

## แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน รายบุคคล

ทดสอบก่อนโครงการ วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ....

ทดสอบหลังโครงการ วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ....

ชื่อ-นามสกุล.....

เพศ  ชาย  หญิง

วัน เดือน ปี เกิด..... อายุ.....ปี .....เดือน

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม.

ระดับชั้น..... ห้อง..... โรงเรียน.....

จังหวัด.....

รายการทดสอบ	ก่อนโครงการ			หลังโครงการ			หน่วย
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ผลการ ทดสอบ*	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ผลการ ทดสอบ*	
1. ลูก-นั่ง 60 วินาที							ครั้ง
2. ดันพื้น 30 วินาที							ครั้ง
3. ยืนกระโดดไกล							เซนติเมตร
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า							เซนติเมตร
5. วิ่งอ้อมหลัก							วินาที
6. วิ่งระยะไกล							นาทีและ วินาที

\* ผลการทดสอบแบ่งเป็นระดับดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ ต่ำมาก เกณฑ์การทดสอบดูได้ที่ แบบทดสอบ และเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 โดย รศ.ดร.สุพิตร สมานิติ และ คณะ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ทำการทดสอบ (ครูประจำชั้น)

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน รายชั้นเรียน

ระดับชั้น..... ห้อง.....

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ	อายุ	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	ลุก-นั่ง		ดันพื้น		ยืนกระโดดไกล		นั่งงอตัว		วิ่งอ้อมหลัก		วิ่งระยะไกล	
							ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

หมายเหตุ: บันทึกข้อมูลลงในไฟล์ excel

ลงชื่อ..... ครูประจำชั้น

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

**แบบสรุปผลการตรวจสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน  
ทั้งโรงเรียน**

ชื่อโรงเรียน.....จังหวัด.....

**สุขภาพทั่วไป**

**1. โรคอ้วนและภาวะพุง**

	ด้าน	ร้อยละ		ร้อยละที่เปลี่ยนแปลง
		ก่อน	หลัง	
1	ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน <sup>1</sup>			
2	รอบพุงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน <sup>2</sup>			

1 ดัชนีมวลกาย (BMI) คือ ค่าซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง เป็นค่าที่นิยมใช้เป็นตัววินิจฉัยว่าใครน้ำหนักตัวเกินหรือใครเป็นโรคอ้วน คำนวณจาก น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง ค่า BMI ที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคือ ระหว่าง 18.5 – 22.99

2 รอบพุงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง เส้นรอบพุง (ซม.) ต้องไม่เกิน ส่วนสูง (ซม.) หาร 2

**2. การเจ็บป่วย**

	ด้าน	ร้อยละ		ร้อยละที่เปลี่ยนแปลง
		ก่อน	หลัง	
1	จำนวนการเจ็บป่วยทั้งหมด			
2	จำนวนการเจ็บป่วยเฉลี่ย			
อันดับการเจ็บป่วยของนักเรียน				
	1.....			
	2.....			
	3.....			
	4.....			
	5.....			

ลงชื่อ..... (ครูผู้ประสานโครงการ)

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## การทดสอบสมรรถภาพ

### 1. ภาพรวมของการทดสอบ

	ประเภทการทดสอบ	ร้อยละที่ผ่านเกณฑ์*		ร้อยละที่เปลี่ยนแปลง
		ก่อน	ก่อน	
1	ลูกนั่ง 60 วินาที			
2	ดันพื้น 30 วินาที			
3	ยืนกระโดดไกล			
4	นั่งงอตัวไปข้างหน้า			
5	วิ่งอ้อมหลัก			
6	วิ่งระยะไกล			

\*ร้อยละที่ผ่านเกณฑ์หมายถึง นักเรียนที่มีผลการทดสอบอยู่ระดับปานกลาง ดี และดีมาก

### 2. ผลการทดสอบรายด้าน

#### 2.1 ลูกนั่ง 60 วินาที

ผลการทดสอบ	ร้อยละ	
	ก่อน	หลัง
ดีมาก		
ดี		
ปานกลาง		
ต่ำ		
ต่ำมาก		

#### 2.2 ดันพื้น 30 วินาที

ผลการทดสอบ	ร้อยละ	
	ก่อน	หลัง
ดีมาก		
ดี		
ปานกลาง		
ต่ำ		
ต่ำมาก		

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## 2.3 ยืนกระโดดไกล

ผลการทดสอบ	ร้อยละ	
	ก่อน	หลัง
ดีมาก		
ดี		
ปานกลาง		
ต่ำ		
ต่ำมาก		

## 2.4 นั่งตัวไปข้างหน้า

ผลการทดสอบ	ร้อยละ	
	ก่อน	หลัง
ดีมาก		
ดี		
ปานกลาง		
ต่ำ		
ต่ำมาก		

## 2.5 วิ่งอ้อมหลัก

ผลการทดสอบ	ร้อยละ	
	ก่อน	หลัง
ดีมาก		
ดี		
ปานกลาง		
ต่ำ		
ต่ำมาก		

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## 2.6 วิจารณ์ระยะไกล

ผลการทดสอบ	ร้อยละ	
	ก่อน	หลัง
ดีมาก		
ดี		
ปานกลาง		
ต่ำ		
ต่ำมาก		

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## เอกสาร 2.1

## แบบฟอร์มโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต

ชื่อโครงการ .....

ประเภทโครงการ .....

วัตถุประสงค์

1. ....

2. ....

3. ....

กลุ่มเป้าหมาย

1. ....

2. ....

วิธีการดำเนินการ

1. ....

2. ....

3. ....

ผลการดำเนินการ

.....  
.....  
.....

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ....

2. ....

3. ....

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....

ภาพกิจกรรม

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...



**สรุปรายการโครงการ/กิจกรรม**  
**ส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย โภชนาการ และสุขภาพจิต**

ชื่อโรงเรียน.....จังหวัด.....

	ชื่อโครงการ / กิจกรรม	ประเภท <sup>1</sup>	รายละเอียดโดยสังเขป <sup>2</sup>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

1 ประเภทโครงการ ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การส่งเสริมโภชนาการ การส่งเสริมสุขภาพจิต

2 รายละเอียดโดยสังเขป ให้ระบุวัตถุประสงค์ของโครงการ กลุ่มเป้าหมาย วิธีการ และผลที่ได้รับโดยย่อ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ประสานโครงการ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

### แบบฟอร์มการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

ชื่อ .....

รายละเอียด

.....  
.....  
.....

ผลการดำเนินการ

.....  
.....  
.....

ภาพประกอบ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## สรุปรายการการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

ชื่อโรงเรียน.....จังหวัด.....

	รายการสิ่งที่ปรับเปลี่ยน	รายละเอียดโดยสังเขป <sup>1</sup>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

1 รายละเอียดโดยสังเขป ให้ระบุลักษณะของการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## เอกสาร 4.1

## สรุปรายการการจัดอาหารที่มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียน

ชื่อโรงเรียน.....จังหวัด.....

## ภาพรวมของการจัดอาหาร

	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
วันจันทร์				
วันอังคาร				
วันพุธ				
วันพฤหัสบดี				
วันศุกร์				
วันเสาร์				
วันอาทิตย์				

## ตัวอย่างเมนูอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ

	เมนูอาหาร	แนวคิดการจัดและคุณค่าทางโภชนาการ	หมายเหตุ
1			
2			
3			
4			
5			

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ประสานโครงการ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

### แบบฟอร์มโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย

ชื่อโครงการ/กิจกรรม .....

ประเภทโครงการ .....

วัตถุประสงค์

1. ....

2. ....

3. ....

กลุ่มเป้าหมาย

1. ....

2. ....

วิธีการดำเนินการ

1. ....

2. ....

3. ....

ผลการดำเนินการ

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ....

2. ....

3. ....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ภาพกิจกรรม

ลงชื่อ.....

(.....)

(ผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม)

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## เอกสาร 5.2

**สรุปรายการโครงการ/กิจกรรม การรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย  
การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ**

ชื่อโรงเรียน..... จังหวัด.....

	ชื่อโครงการ / กิจกรรม	รายละเอียดโดยสังเขป <sup>1</sup>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

1 รายละเอียดโดยสังเขป ให้ระบุวัตถุประสงค์ของโครงการ กลุ่มเป้าหมาย วิธีการ และผลที่ได้รับโดยย่อ

ลงชื่อ.....  
(.....)  
ผู้ประสานโครงการ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

แบบบันทึกผลการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน<sup>1</sup>

ชื่อ-นามสกุล.....

เพศ  ชาย  หญิง

วัน เดือน ปี เกิด..... อายุ.....ปี .....เดือน

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม.

ระดับชั้น..... ห้อง..... โรงเรียน.....

จังหวัด.....

	ด้าน	คะแนน			
		ก่อน	ผลการประเมิน <sup>2</sup>	หลัง	ผลการประเมิน
1	ดี				
	ควบคุมอารมณ์				
	ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น				
	ยอมรับถูกและผิด				
2	เก่ง				
	มุ่งมั่นพยายาม				
	ปรับตัวต่อปัญหา				
	กล้าแสดงออก				
3	สุข				
	พอใจในตนเอง				
	รู้จักปรับใจ				
	รื่นเริงเบิกบาน				
4	ความฉลาดทางอารมณ์รวม				

1 การวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต สามารถปรินท์ได้จากไฟล์ในซีดี ในเด็กประถมศึกษา (อายุ 6-11 ปี) ครูประจำชั้นจะเป็นผู้ทำแบบประเมินให้นักเรียน ส่วนในเด็กมัธยมศึกษา (อายุ 12-17 ปี) ครูสามารถให้นักเรียนทำเอง

2 ผลการประเมิน ให้ระบุ ว่า ผ่านเกณฑ์ หรือไม่ผ่านเกณฑ์ โดยคะแนนที่ผ่านเกณฑ์ของทุกด้านคือ 50 คะแนนขึ้นไป

ลงชื่อ.....

(.....)

ครูประจำชั้น

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

แบบบันทึกผลการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน รายชั้นเรียน  
 ระดับชั้น..... ห้อง.....

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ	อายุ	ดี			เก่ง			สุข			รวม
					ควบคุม อารมณ์	ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น	ยอมรับถูก และผิด	มุ่งมั่น พยายาม	ปรับตัวต่อ ปัญหา	กล้า แสดงออก	พอใจใน ตนเอง	รู้จักปรับใจ	รื่นเริงเบิก บาน	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

หมายเหตุ: บันทึกข้อมูลลงในไฟล์ excel

ลงชื่อ..... ครูประจำชั้น

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...



## เอกสาร 6.3

## สรุปผลการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้งโรงเรียน

ชื่อโรงเรียน.....จังหวัด.....

	ด้าน	ร้อยละที่ผ่านเกณฑ์		ร้อยละที่เปลี่ยนแปลง
		ก่อน	หลัง	
1	ดี			
	ควบคุมอารมณ์			
	ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น			
	ยอมรับถูกและผิด			
2	เก่ง			
	มุ่งมั่นพยายาม			
	ปรับตัวต่อปัญหา			
	กล้าแสดงออก			
3	สุข			
	พอใจในตนเอง			
	รู้จักปรับใจ			
	รื่นเริงเบิกบาน			
4	ความฉลาดทางอารมณ์รวม			

ลงชื่อ.....

(.....)

ครูผู้ประสานโครงการ

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## คำนำ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ เป็นกิจกรรมที่ได้จัดทำขึ้นภายใต้กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้สนับสนุนงบประมาณ จำนวน 7,000,000 บาท (เจ็ดล้านบาท) ในการดำเนินกิจกรรมทางกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพที่ดี ด้วยการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ พอเพียง และถูกต้อง มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยบริโภคอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม มีพืชผัก ผลไม้ที่ปลอดสารพิษ และส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ ใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข

กา รจัดทำคู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ ฉบับนี้ ได้รวมพลังกันระดมความคิด และร่วมจัดทำรายละเอียดเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อให้โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์ ทุกแห่งยึดถือและปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพ และมีผลสำเร็จตามมาอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวจะบังเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมได้นั้น ผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องต้องมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ประสานเชื่อมโยงไปสู่ความร่วมมือกับบุคลากรทุกฝ่ายในโรงเรียน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง เป้าหมายคือ พัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ มีทักษะการดำรงชีวิตที่ดี พร้อมก้าวสู่สังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะ เป็นเสมือนเครื่องมือในการกำหนดทิศทางและบ่งชี้คุณภาพการดำเนินงานที่แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ

ขอขอบคุณคณะทำงาน ผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่มีส่วนช่วยให้เอกสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ตามที่กำหนดไว้ทุกประการ

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ และ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...

## สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมา.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
ขอบเขต/เงื่อนไขการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนใน โรงเรียนสังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
โครงสร้างคณะกรรมการในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย.....	6
ส่วนที่ 2 แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย.....	11
การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย.....	11
การส่งเสริมโภชนาการ.....	14
การส่งเสริมสุขภาพจิต.....	18
บทบาทของผู้บริหาร ครู บุคลากร ชุมชนและเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยกิจกรรมทางกาย.....	19
ส่วนที่ 3 การรายงานผล.....	22
เอกสารอ้างอิง.....	24
ภาคผนวก.....	25
แนวทางการบันทึกข้อมูล และแบบบันทึกข้อมูลโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรม ทางกาย.....	26

\*\*\*\*\*

คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์/ราชประชานุเคราะห์...