



กรมอนามัย  
Department of Health



# คู่มือ โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประจำปี 2569

กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



# โรงเรียน : พื้นที่สำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก

1. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายผ่านวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ

6. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายในห้องเรียน

2. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน



5. ส่งเสริมโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก

3. ส่งเสริมโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน

4. สนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายครอบคลุมเด็กที่มีความต้องการพิเศษ



# คู่มือ “โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ประจำปี 2569

## ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ปกรณ์	ตุงคะเสรีรักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์วันฉัตร	ชินสุวาเทย์	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

## บรรณาธิการ

นายแพทย์วันฉัตร	ชินสุวาเทย์	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
-----------------	-------------	--

## ผู้เรียบเรียง

นางสาวชนิษฐา	ระโหลฐาน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่แทนหัวหน้ากลุ่มกิจกรรมทางกาย วัยเรียนและวัยรุ่น
นางสาวศิริินญา	วัลภา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

## คณะทำงาน

นางสาวชนิษฐา	ระโหลฐาน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวศิริลักษณ์	เชี่ยวชาญ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวปิยะนุช	ฤทธิ์ชารี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวศิริินญา	วัลภา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นายชานน	แก้วแวนาม	นักวิชาการสาธารณสุข
นายเกริกชัย	รื่นเริงใจ	นักวิชาการสาธารณสุข

### ข้อมูลทางบรรณานุกรม:

กรมอนามัย, กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2568). คู่มือ “โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ประจำปี 2569. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,

### จัดทำโดย

กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

# คำนำ

กรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพได้จัดทำ คู่มือ “โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”ประจำปี.2569 เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก และเพื่อเป็นแนวทางการเตรียมความพร้อมการดำเนินงาน และพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการศึกษาในการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ รวมทั้ง กระตุ้นให้มีกิจกรรมทางกายในระหว่างวันให้ได้อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน สามารถลดปัญหาทุพโภชนาการ (ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเต็ม) ลดลง (ภาวะสูงตีสัดส่วน) เพิ่มขึ้น สามารถเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่เพื่อน ครอบครัว และชุมชนให้มีกิจกรรมทางกายเพียงพอและเหมาะสมตามวัย มีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง ภายใต้อสภาพแวดล้อมทางสังคมและสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 “การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี”

ทั้งนี้ คู่มือฯ ฉบับนี้ ได้กำหนดมาตรฐานการพิจารณากระบวนการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนของสถานศึกษา เพื่อขอรับรองเป็น “โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ระดับประเทศ ต่อไป

กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ  
ตุลาคม 2568

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	4
สารบัญ	5
สารบัญภาพ	6
สารบัญตาราง	7
<b>บทนำ สร้างความเข้าใจร่วมกัน</b>	9
• นิยามศัพท์	9
• เป้าหมายร่วมกัน	10
• ข้อตกลงเบื้องต้น	11
• คุณสมบัติและช่องทางการสมัคร	12
<b>บทที่ 1 แนวทางการดำเนินงาน</b>	13
• การเตรียมตัว...สู่ต้นแบบระดับประเทศ	14
• การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวม	15
<b>บทที่ 2 เกณฑ์การสมัครและพิจารณารางวัล</b>	17
• การพิจารณาสัดส่วนจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ	17
• 4 ด้านพิต พิชิตรางวัล	18
• QR Code 4 ด้านพิต พิชิตรางวัล	19
• ด้านที่ 1 โรงเรียนเข้าร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	20
• ด้านที่ 2 โรงเรียนขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย	22
• ด้านที่ 3 โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	24
• ด้านที่ 4 โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	28
• แนวทางตอบคำถาม ข้อ 5 และข้อ 6 ขั้นตอนการดำเนินงาน	31
• แนวทางสำหรับการแนบรูปภาพ/คลิปประกอบ	32
<b>บทที่ 3 ปฏิทินการสมัคร ประจำปี 2569</b>	39
<b>บทที่ 4 ขั้นตอนการสมัคร ผ่านระบบออนไลน์</b>	40
ภาคผนวก	42
บรรณานุกรม	44

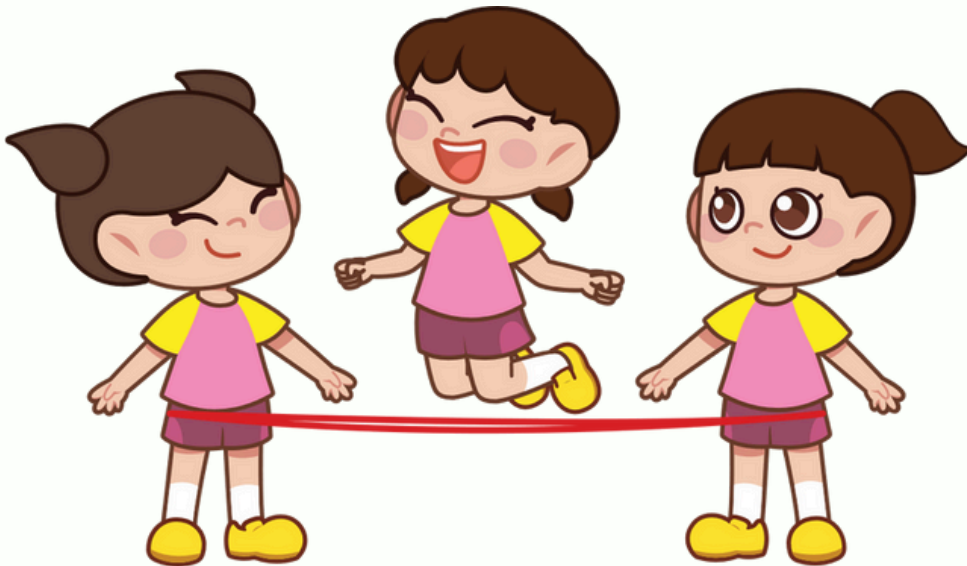
# สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 QR Code สมัครเข้าร่วม	12
ภาพประกอบ 2 V Shape ความรอบรู้สุขภาพ (Health Literacy)	13
ภาพประกอบ 3 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวม	15
ภาพประกอบ 4 การพิจารณาสัดส่วนนักเรียน	17



# สารบัญตาราง

	หน้า	
ตาราง 1	เกณฑ์พิจารณารางวัลโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	32
ตาราง 2	แบบประเมินตนเองของโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	33



# กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ส่งเสริมให้เด็กไทย

มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน



#กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

# บทนำ

## สร้างความเข้าใจร่วมกัน

### นิยามศัพท์

#### โรงเรียนเข้าร่วมเป็นโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

หมายถึง สถานศึกษาที่มีความพร้อมและสมัครเข้าสู่กระบวนการพัฒนาเป็นโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยทำการลงทะเบียนผ่านระบบออนไลน์ ที่พัฒนาโดยกลุ่มกิจกรรมทางกาย วัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

#### โรงเรียนขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย

หมายถึง สถานศึกษาที่ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เด็กและเยาวชนทุกคนในสถานศึกษามีกิจกรรมทางกายเพียงพอในระหว่างวัน อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

#### โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

หมายถึง สถานศึกษาที่ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เด็กและเยาวชนทุกคนในสถานศึกษามีกิจกรรมทางกายเพียงพอในระหว่างวัน อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน พร้อมทั้ง มีการติดตามและ ประเมินผลสุขภาพนักเรียน (ประเมินการเจริญเติบโต+ทดสอบสมรรถภาพทางกาย)

#### โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

หมายถึง สถานศึกษาที่ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เด็กและเยาวชนทุกคนในสถานศึกษามีกิจกรรมทางกายเพียงพอในระหว่างวัน อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน พร้อมทั้ง มีการติดตามและ ประเมินผลลัพธ์สุขภาพนักเรียน (ประเมินการเจริญเติบโต+ทดสอบสมรรถภาพทางกาย)

ทั้งนี้ ผลลัพธ์สุขภาพนักเรียนในภาพรวม เฉลี่ยดีขึ้น คือ มีภาวะทุพโภชนาการ (เริ่มอ้วน อ้วน เตี้ย ผอม) ลดลง สูง สมส่วน เพิ่มขึ้น และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกด้าน ผ่านเกณฑ์เพิ่มขึ้น

# เป้าหมายร่วมกัน



“สถานศึกษา” มีการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอในระหว่างวันให้ได้ อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอตามวัย รวมทั้งมีความรอบรู้ สุขภาพควบคู่กับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ตลอดจนบูรณาการร่วมกับภาคีเครือข่าย **เพื่อการเสริมสร้างให้เด็กและเยาวชนมีการเจริญเติบโตสมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)**

เมื่อสถานศึกษามีการขับเคลื่อนเป็น “โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” โดยได้รับการรับรองจาก “กรมอนามัย.กระทรวงสาธารณสุข” ซึ่งหมายความว่า สถานศึกษาดังกล่าวมีเป้าหมายที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมความรู้ ทักษะทางวิชาการ รวมถึงให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพกายและใจควบคู่อย่างสมดุล เพื่อสร้างรากฐานแห่งการเติบโตที่มั่นคงและยั่งยืน

## การพัฒนาและต่อยอด : ผลการดำเนินงาน

- โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล (Global Standards for Health Promoting School : GSHPs) รายละเอียดเพิ่มเติม >> <https://gshps-th.com>
- โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ระดับประเทศ



## โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สถานศึกษาที่ได้รับการรับรองจาก “กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข” ให้เป็นองค์กรต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน มีดังนี้

- 1) องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- 2) องค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- 3) โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ
- 4) โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

รายละเอียดเพิ่มเติม >> <https://chopachipa.anamai.moph.go.th/th>



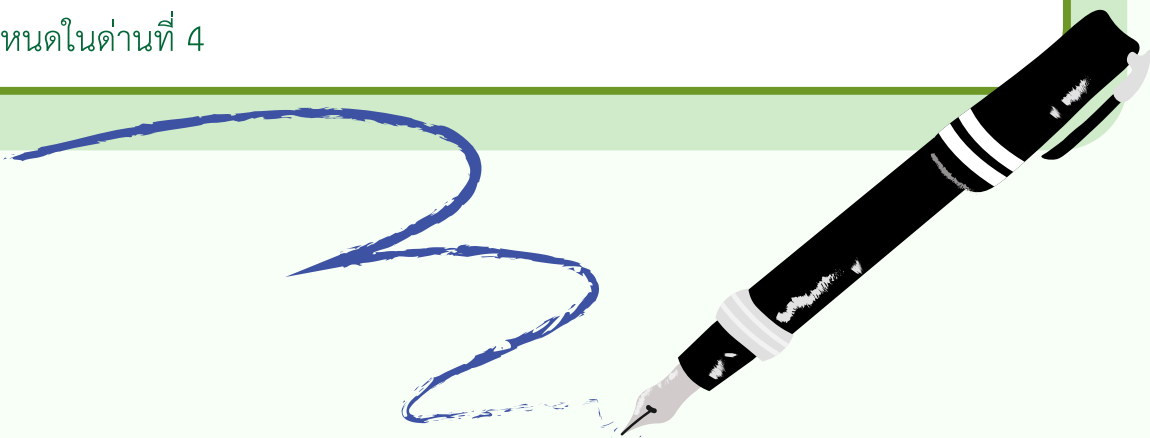
# ข้อตกลงเบื้องต้น

- ผลงานที่ส่งเข้ารับการพิจารณารางวัลถือเป็นลิขสิทธิ์ร่วม กองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย พึ่งมีสิทธิที่จะแก้ไข ดัดแปลง โดยไม่จำเป็นต้องขออนุญาต ผู้สร้างสรรค์ผลงาน
- หากตรวจพบการคัดลอกข้อมูลของเอกสารและหลักฐาน ขออนุญาตตัดสิทธิ์ผู้ที่คัดลอกในการประเมินรางวัลของปีนั้น ๆ
- ผลการตัดสิน ของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
- ข้อมูลการสมัคร ต้องถูกต้องและครบถ้วน รวมถึงเอกสารและหลักฐาน
- ผู้ส่งผลงานเข้ารับการพิจารณารางวัล ถือเป็นผู้รับผิดชอบต่อลิขสิทธิ์ของข้อมูล ได้แก่ เนื้อหา ภาพ เสียง คลิปวิดีโอ ซอฟต์แวร์หรืออื่นใดที่ใช้ในการผลิตผลงาน โดยต้องไม่ละเมิดกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญา และมีการอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างชัดเจน โดยคณะผู้จัดโครงการไม่ส่วนในการรับผิดชอบใด ๆ ทั้งสิ้น ในกรณีที่มีการละเมิดลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญา ซึ่งหากตรวจพบภายหลัง จะถือเป็นโมฆะ และถูกเรียกคืนรางวัลดังกล่าว

- ขอสวนสิทธิ์สถานศึกษาที่เคยได้รับโล่รางวัล ย้อนหลัง 3 ปี

จากกองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย นับจากรางวัลปีที่ผ่านมา (2566-2568) โดยสถานศึกษาสามารถสมัครด้านที่ 1-4 ได้ แต่จะไม่ได้รับการพิจารณาโล่รางวัล “โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ประจำปี 2569

\*ทั้งนี้ สามารถส่งเอกสารและหลักฐาน เพื่อประเมินเป็น “โรงเรียนผ่านเกณฑ์โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประจำปี 2568” โดยจะได้รับเกียรติบัตรตามที่กำหนดในด้านที่ 4





# คุณสมบัติ และช่องทางการสมัคร

## คุณสมบัติของสถานศึกษา

- สถานศึกษาทุกสังกัด ทั่วประเทศ
- มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่นักเรียน

## ช่องทางการสมัคร

- สามารถสมัครผ่านทางลิงค์รับสมัคร หรือ QR Code ที่กำหนด
- กรอกข้อมูลในใบสมัครออนไลน์ ให้ถูกต้องและครบถ้วน
- ส่งเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องให้ครบถ้วน

ภายในวันสุดท้ายของการรับเอกสารและส่งหลักฐาน (เฉพาะด้านที่ 4)

- **ข้อมูลการสมัคร** : หากเอกสารและหลักฐานไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วน  
ผลงานนั้นจะไม่ได้รับการพิจารณา



ภาพประกอบ 1  
QR Code สมัครเข้าร่วม

# บทที่ 1

## แนวทางการดำเนินงาน

สถานศึกษาต้องทำให้เด็กและเยาวชน และคณะครูในสถานศึกษา มีความรอบรู้สุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสม การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับที่เพียงพอ สู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

โดยสถานศึกษาสามารถประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด “V Shape ความรอบรู้สุขภาพ” ในการสร้างเสริมให้นักเรียน ครู ผู้ปกครอง รวมถึงชุมชน ให้มีความสามารถหรือทักษะบุคคล ในการ **เข้าถึง**ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย **เข้าใจ**ข้อมูลสุขภาพ **จนสามารถโต้ตอบ ชักถาม แลกเปลี่ยน** จนสามารถประเมินและ**ตัดสินใจ**เลือกรับปรับใช้รูปแบบ การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เกิดการ**ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์** มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน ประเมินตนเองเพื่อการจัดการสุขภาพของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม จนเกิดผลลัพธ์ที่ดีทั้งในเชิงสุขภาพและการเรียน สามารถ**บอกต่อผู้อื่นได้** ให้มีความรู้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนได้



ภาพประกอบ 2

“V Shape” ความรอบรู้สุขภาพ (Health Literacy: HL)

# การเตรียมตัว...สู่ “ต้นแบบระดับประเทศ”



ศึกษาคู่มือ  
“โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”  
ประจำปี 2569

1

ศึกษาข้อมูลและแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

2

ประกาศนโยบายโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

3

จัดทำโครงการ/แผนปฏิบัติการ/แผนกำกับติดตามประเมินผล

4

ประชุม/จัดทำคำสั่ง/มอบหมายงาน/ชี้แจงการดำเนินงาน

5

-ประเมินภาวะโภชนาการ  
-ทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
-สำรวจการนอนหลับ

6

ปฏิบัติตามกิจกรรมตามแผนงาน-จัดกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายให้เด็ก 60 นาที ทุกวัน

7

ติดตาม และประเมินผลการดำเนินการตามระยะเวลาที่กำหนด

8

ประเมินตนเองตามเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนต้นแบบฯ

9

สมัครและส่งหลักฐานเอกสารประกอบการสมัคร

10

# การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน แบบองค์รวม



ภาพประกอบ 3

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวม

# การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

## แบบองค์รวม

### 1. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายผ่านวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ

เน้นการส่งเสริมความสามารถทางกายภาพ ความมั่นใจ กีฬา ทักษะการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การสร้างพฤติกรรมที่ดี และรักษาพฤติกรรมไว้ให้คงอยู่ตลอดชีวิต เพิ่มการทำกิจกรรมทางกายระหว่างคาบเรียน ให้นักเรียนเข้าถึงและมีส่วนร่วมมากที่สุด ซึ่งจะเพิ่มโอกาสให้นักเรียนมีเวลาในการมีกิจกรรมทางกายนอกคาบเรียนมากขึ้น

### 2. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน

การมีกิจกรรมทางกายระหว่างการเดินทางไปและกลับจากโรงเรียน หมายถึง การเดิน การปั่นจักรยาน หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ซึ่งทดแทนการใช้รถยนต์ การขนส่ง นอกจากนี้ยังรวมถึงการขนส่งสาธารณะ เนื่องจาก การเดินทางรูปแบบดังกล่าวมักมีการเดินหรือการใช้จักรยานร่วมด้วยเพื่อเชื่อมต่อระบบขนส่งสาธารณะ

### 3. ส่งเสริมโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน

กิจกรรมก่อนและหลังเลิกเรียนมักเรียกว่า กิจกรรมนอกเวลาเรียน อาจจัดโดยบุคลากรในสถานศึกษา นักเรียนแกนนำ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลชุมชน อาสาสมัครในชุมชนท้องถิ่น ทั้งนี้ อาจขึ้นอยู่กับสถานการณ์ตามบริบทพื้นที่นั้น ควรมีกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมในรูปแบบไม่มีค่าใช้จ่าย หรือมีขั้นต่ำเพื่อให้เด็กมีพื้นที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้

### 4. ส่งเสริมโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก

การเปิดโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างหรือเวลาพักก่อน จะสามารถช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา โรงเรียนจึงควรจัดสถานที่ให้ปลอดภัยเพียงพอ และนักเรียนสามารถเข้าถึงได้ทั้งบริเวณในร่มและกลางแจ้งเพื่อให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายในช่วงพัก

### 5. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายในห้องเรียน

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในห้องเรียนสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับการปรับบริบท ชั่วโมงการเรียนการสอน เช่น แบ่งเวลาเรียนให้สั้นลงและมีเวลาพัก 3-5 นาที เพื่อให้มีกิจกรรมทางกาย เช่น การยืน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือให้มีการใช้พื้นที่กลางแจ้งสำหรับจัดการเรียนการสอน

### 6. สนับสนุนการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายครอบคลุมเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนซึ่งครอบคลุมกลุ่มเด็กที่มีความต้องการพิเศษ โดยโรงเรียน ควรจัดให้มีกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนทุกคนโดยไม่เลือกปฏิบัติ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้ทำกิจกรรมทางกายได้เท่าเทียมกับเด็กทั่วไป เพื่อพัฒนาทักษะร่างกายและเพิ่มโอกาสเรียนรู้ ในรายวิชาพลศึกษาอย่างเท่าเทียม

# บทที่ 2

## เกณฑ์การสมัครและพิจารณารางวัล

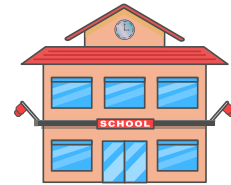
### การพิจารณา สัดส่วนจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

โรงเรียนขนาดเล็ก  
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 120 คน



นักเรียนเข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 100 กลุ่มเป้าหมาย  
ป.1 - ม.6  
หรือเทียบเท่า

โรงเรียนขนาดกลาง  
121 - 600 คน



นักเรียนเข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 70

โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ  
1,500 คน ขึ้นไป



นักเรียนเข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 40

โรงเรียนขนาดใหญ่  
601 - 1,500 คน



นักเรียนเข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 50

ภาพประกอบ 4

การพิจารณาสัดส่วนนักเรียน



กรมอนามัย  
Department of Health

# 4 ด้านพีต... พีชิตรางวัล



โรงเรียนต้นแบบ  
ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
ระดับประเทศ



รายละเอียดทั้งหมด



เกียรติบัตร



10 : 20 : 30

4



3



ผ่านเกณฑ์  
โรงเรียนต้นแบบฯ

2



โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1



โรงเรียนขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย



โรงเรียนเข้าร่วมเป็นโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



# SCAN ME!

## 4 ด้านพืต... พีชิตรางวัล



รายละเอียดทั้งหมด



แบบฟอร์มทั้งหมด



แบบฟอร์มสมัคร



แบบหลักฐาน  
ด้านที่ 1



แบบหลักฐาน  
ด้านที่ 2



แบบหลักฐาน  
ด้านที่ 3



แบบหลักฐาน  
ด้านที่ 4



ระบบติดตาม  
ดาวนโหลดเกียรติบัตร

# ด้านที่ 1

## โรงเรียนเข้าร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- 1 สแกน QR Code เพื่อสมัครเข้าร่วมโครงการ และดาวน์โหลดแบบฟอร์มเอกสาร (ด้านที่ 1)  
\*\*การสมัครจะสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อท่านได้รับ E-Mail ตอบกลับอัตโนมัติ\*\*



- 2 แชร์โพสต์/แชร์สื่อ “ประชาสัมพันธ์การเปิดรับสมัคร” และติดแฮชแท็ก 3# ดังนี้  
[#กิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น](#) [#โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย2569](#)  
[#เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย60นาทีทุกวัน](#) บนสื่อสังคมออนไลน์ของโรงเรียน (แบบสาธารณะ)  
เช่น Facebook / LINE / เว็บไซต์ เป็นต้น (พร้อมติดตามเพจเฟซบุ๊ก)

- 3 สแกน QR Code เพื่อแนบส่งหลักฐาน ด้านที่ 1



ประเภทไฟล์แนบ :

- 1) หลักฐานการประชาสัมพันธ์การรับสมัคร  
โปรดแนบเป็น [ไฟล์รูปภาพ/.doc/.pdf](#)
- 2) เอกสารด้านที่ 1  
โปรดแนบเป็น [ไฟล์สกุล .doc/.pdf](#)

- 4 สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบข้อมูลการสมัคร และดาวน์โหลดเกียรติบัตร



- 5 เมื่อส่งหลักฐานครบถ้วนและถูกต้อง จะได้รับเกียรติบัตร [ภายใน 15 วันทำการ](#)



โรงเรียน  
จะได้รับ เกียรติบัตร (E-Certificate)  
จากอธิบดีกรมอนามัย

# ด้านที่ 1

## โรงเรียนเข้าร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



แนวข้อคำถาม ( ตอบไม่เกิน 3 หน้า )

### ประเด็นที่ 1 กิจกรรมออกกำลังกายที่เพียงพอ ในระหว่างวัน (60 นาที)

#### 1. โปรดตอบข้อคำถามต่อไปนี้

- 1.1 กิจกรรมทางกายที่เพียงพอในระหว่างวัน 60 นาที คืออะไร อธิบายพอสังเขป
- 1.2 สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย วันละ 60 นาที ทุกวัน (จันทร์-ศุกร์) อย่างไรบ้าง
- 1.3 สถานศึกษาของท่าน มีนโยบายส่งเสริมนักเรียนออกกำลังกาย หรือ นโยบายสนับสนุนให้นักเรียนออกกำลังกาย หรือไม่ พร้อมแนบรูปภาพ
- 1.4 สถานศึกษาของท่าน มีสถานที่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมทางกายให้นักเรียนหรือไม่ และในปัจจุบัน จัดกิจกรรมบริเวณไหนบ้าง พร้อมแนบรูปภาพ

### ประเด็นที่ 2 สรุปผลการขับเคลื่อนงาน

#### 2. ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

- 2.1 ปัญหา/อุปสรรค
- 2.2 แนวทางแก้ไข

#### 3. ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)



# ด้านที่ 2

## โรงเรียนขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย

1

โรงเรียนผ่านกิจกรรม “ด้านที่ 1”

2

โรงเรียนมีนโยบายและจัดกิจกรรม “ออกกำลังกายหน้าเสาธง” อย่างน้อย 1 วัน

3

โรงเรียนจัดกิจกรรมให้เด็กทุกคน ออกกำลังกายวันละ 60 นาที ทุกวัน / มีกิจกรรมทางกายในระหว่างวัน “อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน”

4

สแกน QR Code เพื่อดาวน์โหลดแบบฟอร์มเอกสาร (หลักฐาน ด้านที่ 2)



5

สแกน QR Code เพื่อแนบส่งหลักฐาน ด้านที่ 2



ประเภทไฟล์แนบ : ไฟล์สกุล .doc/.pdf

6

สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบผลการส่งหลักฐาน และดาวน์โหลดเกียรติบัตร



7

เมื่อส่งหลักฐานครบถ้วนและถูกต้อง จะได้รับเกียรติบัตร ภายใน 15 วันทำการ



โรงเรียน  
จะได้รับ เกียรติบัตร (E-Certificate) จาก  
อธิบดีกรมอนามัย

# ด้านที่ 2

## โรงเรียนขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย



แนวคำถาม ( ตอบไม่เกิน 10 หน้า )

### ประเด็นที่ 1 การขับเคลื่อนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1. แหล่งสืบค้น/หน่วยงาน/โรงเรียน ที่ทำให้ท่านมีองค์ความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
2. หน่วยงาน/ช่องทาง ในการซักถาม ได้ตอบ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือภาคีเครือข่ายที่ร่วมขับเคลื่อนงานการดำเนินงาน
3. ตอบข้อคำถามต่อไปนี้ พอสั่งเซป
  - 3.1 เหตุผล แรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
  - 3.2 เมื่อตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้ กำหนดเป้าหมายไว้อย่างไร

### ประเด็นที่ 2 สรุปผลการขับเคลื่อนงาน

1. อุปสรรค ปัญหา และแนวทางแก้ไข
2. ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)
3. รูปภาพประกอบการดำเนินงาน อย่างน้อย 5 รูปภาพ

# ด้านที่ 3

## โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- 1 โรงเรียนผ่านกิจกรรม “ด้านที่ 1 และ ด้านที่ 2”
- 2 โรงเรียนจัดกิจกรรมให้เด็กทุกคน ออกกำลังกายวันละ 60 นาที ทุกวัน / มีกิจกรรมทางกายในระหว่างวัน “อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน”
- 3 มีการประเมินผลลัพธ์สุขภาพนักเรียน (ประเมินภาวะโภชนาการ+ทดสอบสมรรถภาพทางกาย+รายงานการนอนหลับ)

4 สแกน QR Code เพื่อดาวน์โหลดแบบฟอร์มเอกสาร (หลักฐาน ด้านที่ 3)



5 สแกน QR Code เพื่อแนบส่งหลักฐาน ด้านที่ 3



ประเภทไฟล์แนบ : ไฟล์สกุล .xls/.doc/.pdf

6 สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบผลการส่งหลักฐาน และดาวน์โหลดเกียรติบัตร



# ด้านที่ 3

## โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

7

เมื่อส่งหลักฐานครบถ้วนและถูกต้อง จะได้รับเกียรติบัตร ภายใน 15 วันทำการ



โรงเรียน  
จะได้รับ เกียรติบัตร (E-Certificate) จาก  
อธิบดีกรมอนามัย



ผู้ขับเคลื่อนงาน  
จะได้รับ เกียรติบัตร (E-Certificate) จาก  
อธิบดีกรมอนามัย



### ผ่านการรับรอง

ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านกระบวนการ  
องค์ประกอบที่ 9 กิจกรรมทางกายและการนอนหลับดี  
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล (GSHPS)



# ด้านที่ 3

## โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



แนวคำถาม ( ตอบไม่เกิน 10 หน้า )

### ประเด็นที่ 1 การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1. โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายของท่าน มีแนวทางหรือรูปแบบการดำเนินงานอย่างไร
2. หน่วยงาน/ช่องทาง ในการซักถาม โต้ตอบ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือภาคีเครือข่ายที่ร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

### ประเด็นที่ 2 การเฝ้าระวังและประเมินภาวะสุขภาพนักเรียน

1. ก่อนการเข้าร่วมโครงการ โรงเรียนมีการประเมินภาวะสุขภาพนักเรียน ได้แก่ การประเมินโภชนาการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการนอนหลับหรือไม่ อธิบายโดยละเอียด
2. หลังเข้าร่วมโครงการ สถานการณ์ภาวะสุขภาพนักเรียน ได้แก่ ภาวะโภชนาการ สมรรถภาพทางกาย และความเพียงพอในการนอนหลับ เป็นอย่างไร อธิบายโดยละเอียด
3. ภายหลังทราบผลการประเมินภาวะสุขภาพของนักเรียนแล้ว โรงเรียนได้นำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ หรือ วางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหา หรือส่งเสริมสุขภาพต่อไปหรือไม่ อย่างไร

### ประเด็นที่ 2 สรุปผลการขับเคลื่อนงาน

1. อุปสรรค ปัญหา และแนวทางแก้ไข
2. ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)
3. รูปภาพประกอบการดำเนินงาน อย่างน้อย 5 รูปภาพ

# ด้านที่ 3

## โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



### ตัวอย่างแบบฟอร์มรายงานการนอนหลับ

รายงานการนอนหลับ (เฉลี่ยรายชั้นเรียน/วัน) ระยะเวลา 1 เดือน

โรงเรียน.....

ประจำเดือน ..... ปี พ.ศ. ....ชั้น.....

วันที่	เวลาเข้านอน	เวลาดึนอน	รวมเวลานอน (ชั่วโมง นาที)	ความรู้สึกในตอนเช้า
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				



# ด้านที่ 4

## โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- 1 โรงเรียนผ่านกิจกรรม “[ด้านที่ 1 + 2 + 3](#)”
- 2 โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา [ไม่น้อยกว่า 2 เดือน](#) (นับถึงวันปิดสมัคร)
- 3 ผลลัพธ์สุขภาพนักเรียนทุกคน [โดยเฉลี่ยดีขึ้น](#) (ประเมินภาวะโภชนาการ+ทดสอบสมรรถภาพทางกาย)
- 4 สแกน QR Code เพื่อดาวน์โหลดแบบฟอร์มเอกสาร (หลักฐาน ด้านที่ 4)



- Word (ตอบข้อคำถาม)
- Excel (ภาวะโภชนาการ + สมรรถภาพทางกาย)
- คลิป VDO1 (กระบวนการดำเนินงานของโรงเรียน)
- คลิป VDO2 (กิจกรรมทางกายของนักเรียน)

- 5 สแกน QR Code เพื่อแนบส่งหลักฐาน ด้านที่ 4



ประเภทไฟล์แนบ : ไฟล์สกุล .xls/.doc/.pdf  
และลิงค์ Youtube/Facebook

- 6 สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบผลการส่งหลักฐาน และดาวน์โหลดเกียรติบัตร



# ด้านที่ 4

## โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

7

เมื่อส่งหลักฐานครบถ้วนและถูกต้อง ภายหลังจากประกาศผล จะได้รับเกียรติบัตร ภายใน 30 วันทำการ

โรงเรียน 50 อันดับแรก ที่มีคะแนนผ่านเกณฑ์สูงสุด  
ได้รับโล่รางวัล + เกียรติบัตร



คณะกรรมการ ได้รับ เกียรติบัตรผู้ขับเคลื่อนงานฯ



โล่รางวัล  
โรงเรียนต้นแบบฯ



เกียรติบัตร  
โรงเรียนต้นแบบฯ



เกียรติบัตรผู้ขับเคลื่อนงานฯ

โรงเรียน ลำดับที่ 51 เป็นต้นไป ที่ผ่านเกณฑ์ฯ  
จะได้รับเกียรติบัตร



คณะกรรมการ ได้รับ เกียรติบัตรผู้ขับเคลื่อนงานฯ



เกียรติบัตรโรงเรียน  
ผ่านเกณฑ์โรงเรียนต้นแบบฯ



เกียรติบัตรผู้ขับเคลื่อนงานฯ

เมื่อส่งหลักฐานครบถ้วนและถูกต้องและผ่านเกณฑ์ 80 คะแนน โดยภายหลังจากประกาศผล

- คะแนนสูงสุด 50 อันดับแรก >> โรงเรียน จะได้รับ “โล่รางวัล+เกียรติบัตร”
- ตั้งแต่อันดับที่ 51 เป็นต้นไป >> โรงเรียน จะได้รับ “เกียรติบัตร”

หมายเหตุ

คณะกรรมการจะได้รับ “เกียรติบัตร” (รายละเอียดจะแจ้งให้ทราบภายหลัง)



\*พิธีมอบโล่รางวัล\*

ในงานประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นประจำปี 2569 (ประมาณเดือน เม.ย. 69)

# ด้านที่ 4

## โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



แนวคำถาม (ตอบไม่เกิน 20 หน้า)

### ประเด็นที่ 1 การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1. แหล่งสืบค้น/หน่วยงาน/โรงเรียน ที่ทำให้ท่านมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
2. โปรดอธิบายว่า โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายของท่าน มีแนวทางการดำเนินงานอย่างไร
3. ระบุ หน่วยงาน/ช่องทาง ในการซักถาม โต้ตอบ หรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงาน
4. ตอบข้อคำถามต่อไปนี้ พอสังเขป
  - 4.1 เหตุผล แรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้
  - 4.2 เมื่อตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้ ท่านกำหนดเป้าหมายไว้อย่างไร
5. อธิบายขั้นตอนการดำเนินงานของหน่วยงานท่าน โดยละเอียด
  - 5.1 ขั้นเตรียมการ
  - 5.2 ขั้นปฏิบัติการ
  - 5.3 ขั้นติดตามและประเมินผล
6. โรงเรียนมีการดำเนินการขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สู่ครอบครัว และชุมชน ในรูปแบบอื่นๆ เช่น การแข่งขันกีฬาในชุมชน หรือการให้ความรู้กับผู้ปกครองอย่างไร

### ประเด็นที่ 2 สรุปผลการขับเคลื่อนงาน

1. อุปสรรคและแนวทางแก้ไข
2. ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)
3. รูปภาพประกอบการดำเนินงาน อย่างน้อย 5 รูปภาพ



## แนวทางตอบคำถาม ข้อ 5 และข้อ 6 ขั้นตอนการดำเนินงาน

### ระยะเตรียมการ

- ก่อนจัดกิจกรรมทางกายให้กับเด็ก มีการเตรียมงานอย่างไร เช่น ประกาศนโยบาย สร้างความเข้าใจ วางแผนดำเนินงาน จัดประชุม คณะทำงาน/ผู้ร่วมขับเคลื่อนโครงการ การฝึกอบรมครู/นักเรียนแกนนำ การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ (ภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย) เป็นต้น

### ระยะปฏิบัติการ

- โรงเรียนจัดโปรแกรมกิจกรรมให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย อย่างน้อย วันละ 60 นาที (จันทร์-ศุกร์) อย่างไร
  - ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม (เช้า ก่อนเข้าเรียน พักเที่ยง ก่อนเลิกเรียน หลังเลิกเรียน ฯลฯ)
  - รายการหรือโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระหว่างวัน ให้ทุกคน ทั้ง 3 รูปแบบ/วัน ได้แก่ (1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นหลัก ร่วมกับ (2) ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และ (3) ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว
  - ระยะเวลาแต่ละครั้ง (นาที/ครั้ง)
  - สถานที่จัดกิจกรรม (หน้าเสาธง ห้องเรียน ห้องประชุม ฯลฯ)

### ระยะติดตาม และประเมินผล

การติดตามและประเมินผล การดำเนินงานที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง ผลลัพธ์สุขภาพของนักเรียน

- การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการ (ก่อนและหลัง)
- การเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ก่อนและหลัง)
- การประเมินความพึงพอใจ (ถ้ามี)

ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรคการดำเนินงาน

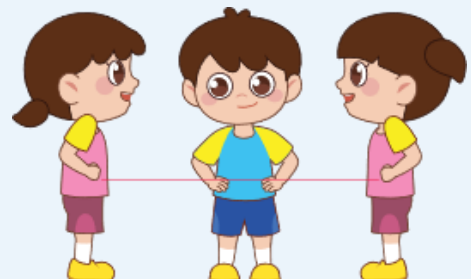
### การเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์

- การเผยแพร่การจัดกิจกรรมทางกายของโรงเรียนผ่านสื่อสาธารณะ
- การประชาสัมพันธ์ให้ “เด็กวัยเรียนวัยรุ่น กระโดดโลดเต้น เล่น 60 นาที ทุกวัน”

ได้แก่ วิธีการ สถานที่ กลุ่มเป้าหมายที่รับสาร หรือการประชาสัมพันธ์ ไปยังหน่วยงานอื่นๆ รวมไปถึงการจัดนิทรรศการ หรือวิทยากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น



- ภาพตราสัญลักษณ์สถานศึกษา
- ภาพ/วิดีโอ เด็กทำกิจกรรมทางกายเป็นหมู่คณะ เช่น หน้าเสาธง ในชั้นเรียน
- ภาพ/วิดีโอ การวัดและประเมินผลภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย
- ภาพ/วิดีโอ กิจกรรมที่แสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของนักเรียน ครู หรือบุคลากรทุกระดับ (ก่อน-หลัง) ดำเนินงาน เช่น ภาพเด็กชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ภาพ/วิดีโอ กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้/การออกกำลังกาย/การมีส่วนร่วม
- ภาพ/วิดีโอ การขยายผล/เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ภาพ/วิดีโอ อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพิ่มเติม



# ตารางที่ 1

## เกณฑ์พิจารณารางวัลโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประเด็น	คะแนน
<b>1) กระบวนการสร้างความรอบรู้กิจกรรมทางกาย (ชั้น 1-6 ใน V Shape)</b>	<b>(30)</b>
การเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ	2
ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	2
การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	2
แรงจูงใจ/แรงบันดาลใจ และเป้าหมาย	2
กระบวนการดำเนินงาน	15
การขยายผล/เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์	5
-รูปภาพประกอบ (การขยายผล)	2
<b>2) ผลผลิต/ผลลัพธ์ การดำเนินงานที่ส่งผลต่อนักเรียน</b>	<b>(35)</b>
ด้านภาวะโภชนาการ	15
ด้านสมรรถภาพทางกาย	15
รูปภาพประกอบ (การประเมินภาวะโภชนาการ+สมรรถภาพทางกาย)	5
<b>3) บทเรียนที่ได้จากการดำเนินงาน</b>	<b>(15)</b>
ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข	5
ปัจจัยความสำเร็จ	5
รูปภาพประกอบ (ผลการดำเนินงาน)	5
<b>4) คลิปวิดีโอ (2 คลิป)</b>	<b>(20)</b>
วิดีโอ (1) กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียน (4-7 นาที)	10
วิดีโอ (2) กิจกรรมทางกายของนักเรียนทุกคน (5-10 นาที)	10
<b>คะแนนเต็ม</b>	<b>100</b>

โรงเรียนผ่านเกณฑ์ต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย คือ มีคะแนนรวมตั้งแต่ 80 คะแนน ขึ้นไป

## ตารางที่ 2

### แบบประเมินตนเองของโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประเด็นเนื้อหา	คะแนน เต็ม	ประเมิน ตนเอง
1) กระบวนการสร้างความรอบรู้กิจกรรมทางกาย (ชั้น 1-6 ใน V Shape) 30 คะแนน		
1.1) กระบวนการดำเนินงาน ชั้นที่ 1-4	8	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ท่านสามารถระบุ แหล่งสืบค้น/หน่วยงาน/โรงเรียน ที่ทำให้ท่านมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ท่านมีแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ท่านมีแหล่งค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม และแหล่งโต้ตอบซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำเนินงาน</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ท่านมีการทบทวนสถานการณ์ปัญหา มีแรงบันดาลใจที่ทำให้ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ</li> </ul>	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ท่านเป้าหมายในการเข้าร่วมโครงการ</li> </ul>	1	
1.2) กระบวนการดำเนินงาน ชั้นที่ 5	15	
<u>ขั้นเตรียมการ (5 คะแนน)</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีโครงการ/แผนปฏิบัติงาน</li> </ul>	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการประกาศนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายทุกวัน</li> </ul>	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการบริหารจัดการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ/แต่งตั้งคณะทำงาน</li> </ul>	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการประสาน/จัดประชุมคณะทำงานภายในโรงเรียน</li> </ul>	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการประสานภาคี/ผู้ปกครอง/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข</li> </ul>	1	

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

### แบบประเมินตนเองของโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	ประเมินตนเอง
1) กระบวนการสร้างความรอบรู้กิจกรรมทางกาย (ขั้น 1-6 ใน V Shape) 30 คะแนน		
1.2) กระบวนการดำเนินงาน ขั้นที่ 5 (ต่อ)	15	
<u>ขั้นปฏิบัติการ (5 คะแนน)</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการจัดกิจกรรมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายระหว่างวันอย่างน้อย 60 นาที/วัน <b>ต่อเนื่อง</b> อย่างน้อย 2 เดือน</li> </ul>	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่เด็ก (ครบทั้ง 3 รูปแบบ) ในโรงเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 60 นาที</li> </ul>	3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีกิจกรรมออกกำลังกาย ประเภทแอโรบิก อย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน</li> </ul>	1	
<u>ขั้นติดตามและประเมินผล (5 คะแนน)</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการประเมินภาวะโภชนาการ (ก่อน - หลัง)</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ก่อน - หลัง)</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการประชุมสรุปงาน/การคืนข้อมูลให้นักเรียนหรือผู้ปกครอง</li> </ul>	1	
1.3) กระบวนการดำเนินงาน ขั้นที่ 6	7	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีการดำเนินการขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่ครอบครัวและชุมชน ในรูปแบบอื่นๆ เช่น การแข่งขันกีฬาในชุมชนหรือการให้ความรู้กับผู้ปกครองให้สนับสนุนให้เด็กมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน</li> </ul>	5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>รูปภาพประกอบการขยายผล/เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์ อย่างน้อย 2 รูป</li> </ul>	2	

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

### แบบประเมินตนเองของโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

	รวม	ตนเอง
2) ผลผลิต/ผลลัพธ์ การดำเนินงานที่ส่งผลต่อนักเรียน (35 คะแนน)		
2.1) ด้านภาวะโภชนาการ (ภาพรวมของโรงเรียน)	15	
• เด็กอ้วน <b>ลดลง</b>	3	
• เด็กผอม <b>ลดลง</b>	3	
• เด็กเตี้ย <b>ลดลง</b>	3	
• เด็กสูง <b>เพิ่มขึ้น</b>	3	
• เด็กสมส่วน <b>เพิ่มขึ้น</b>	3	
2.2) สมรรถภาพทางกาย (ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน)	15	
• ความยืดหยุ่นทางด้านหลังและหลังส่วนล่าง <b>เพิ่มขึ้น</b>	5	
• ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ออก แขน	5	
• ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง		
• สมรรถภาพหัวใจ ปอด และหลอดเลือด <b>เพิ่มขึ้น</b>	5	
<b>รูปภาพประกอบ</b>	5	
• ภาพเด็ก/ครู/บุคลากร ชั่งน้ำหนัก	1	
• ภาพเด็ก/ครู/บุคลากร วัดส่วนสูง	1	
• ภาพการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า	1	
• ภาพการทดสอบดันพื้นประยุกต์	1	
• ภาพการทดสอบลุก - นั่ง		
• ภาพการทดสอบยืนยกเข่าขึ้น - ลง	1	

เลือก 1 ด้าน  
และเพิ่มขึ้น

อย่างน้อย  
1 ด้าน

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

### แบบประเมินตนเองของโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	ประเมินตนเอง
<b>3) บทเรียนที่ได้รับจากการดำเนินงาน (15 คะแนน)</b>		
<b>3.1) ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข ปัจจัยความสำเร็จ</b>	<b>10</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีการทบทวนปัญหา อุปสรรค การดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา</li> </ul>	2.5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีแนวทางการแก้ไขปัญหาให้บรรลุผลสำเร็จ</li> </ul>	2.5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีการวิเคราะห์ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ</li> </ul>	5	
<b>3.2) รูปภาพประกอบการดำเนินงาน</b>	<b>5</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ภาพตราสัญลักษณ์โรงเรียน/หน่วยงาน</li> </ul>	0.5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ภาพการขับเคลื่อนงาน เช่น การประชุมคณะทำงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง/การฝึกแกนนำเพื่อเตรียมการ</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ภาพการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ</li> </ul>	0.5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ภาพเด็กทำกิจกรรมทางกายเป็นหมู่คณะ เช่น หน้าเสาธง /ในชั้นเรียน/ช่วงพักกลางวัน เป็นต้น</li> </ul>	2	

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

### แบบประเมินตนเองของโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	ประเมินตนเอง
<b>4) คลิปวิดีโอ โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (20 คะแนน)</b>		
<b>2.1) คลิปวิดีโอ กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</b>	<b>10</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ชื่อคลิปวิดีโอ เรื่อง “กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียน ...ชื่อโรงเรียน #โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”</li> </ul>	0.5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การเตรียมการ ปฏิบัติการ ติดตามประเมินผล การเผยแพร่ การขยายผล/ประชาสัมพันธ์</li> </ul>	5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>เนื้อหาเข้าใจง่ายคำบรรยายสอดคล้องกับภาพหรือคลิปที่นำเสนอ</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีความสวยงาม น่าสนใจ</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ระยะเวลาการนำเสนอ (4-7 นาที)</li> </ul>	0.5	
<b>2.1) คลิปวิดีโอ กิจกรรมทางกายของนักเรียนทุกคน</b>	<b>10</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ชื่อคลิปวิดีโอ เรื่อง “กิจกรรมทางกายของโรงเรียน.....ชื่อโรงเรียน... #โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”</li> </ul>	0.5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำเสนอกิจกรรมทางกาย ทั้ง 3 รูปแบบร่วมกัน ได้แก่ 1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2) ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 3) ออกกำลังกายเพิ่มความอ่อนตัว</li> </ul>	5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>เข้าใจง่ายคำบรรยายสอดคล้องกับภาพ/คลิปนำเสนอ</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีความสวยงาม น่าสนใจ</li> </ul>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ระยะเวลาการนำเสนอ (5-10 นาที)</li> </ul>	0.5	

# บทที่ 3

## ปฏิทินการขับเคลื่อน ประจำปี 2569

รับสมัคร

เริ่มตั้งแต่...1 พ.ย.68  
สิ้นสุด...30 ก.ย.69

ด้านที่ 1-3

รับสมัคร  
และส่งเอกสาร

ภายในวันที่  
**30** ก.ย.

ด้านที่ 4

ส่งเอกสาร  
และหลักฐาน

ภายในวันที่  
**28** ก.พ.

ประกาศผล มี.ค.

พิธีมอบโล่รางวัล “โรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”

ในงานประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นประจำปี 2569  
(ประมาณเดือน เม.ย. 69)

# บทที่ 4

## ขั้นตอนการสมัคร ผ่านระบบออนไลน์

### ขั้นตอนการสมัคร

การสมัครออนไลน์ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

- การกรอกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สมัคร และข้อมูลองค์กร  
**\*\*ต้องเป็นข้อมูลที่สามารถใช้ได้จริง**
- เอกสารและหลักฐาน
  - จัดทำตามแบบฟอร์มที่กำหนด
  - แนบส่งเอกสารและหลักฐานในระบบการสมัครให้ครบถ้วน
- การส่งเอกสารและหลักฐาน**เพิ่มเติม** จะต้องดำเนินการให้เสร็จ

ภายในวันที่ “ปิดรับสมัคร” ก่อนเวลา 23.59 น. ตามโซนเวลา EST

ผู้สมัครจะต้องเข้าไปที่

<https://chopachipa.anamai.moph.go.th/th>



สแกน QR Code  
เพื่อศึกษา  
รายละเอียดทั้งหมด



# แบบฟอร์มสมัคร โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



ประจำปี 2569

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## ใบสมัครเข้าร่วม "โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย" ประจำปี 2569

ระบบจะบันทึกชื่อและรูปภาพที่เชื่อมโยงกับบัญชี Google เมื่อคุณอัปโหลดไฟล์และส่งแบบฟอร์มนี้

**\* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น**

1. ผู้สมัครจะต้องมีบัญชี Gmail (Google Account) ที่สามารถเข้าตรวจสอบได้ **\*\*\*สำคัญมาก\*\*\***
2. ลงชื่อเข้าใช้เพื่อดำเนินการกรอกข้อมูลการสมัครให้ครบถ้วน
3. ดำเนินการ **คลิก “ส่ง”** เมื่อตรวจสอบความถูกต้องเรียบร้อยแล้ว
4. การสมัครจะสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อท่านได้รับ **“อีเมลตอบกลับอัตโนมัติ”** สามารถตรวจสอบได้จาก อีเมล ที่ท่านระบุไว้ข้างต้น

**\*\*\*หมายเหตุ การส่งเอกสารและหลักฐาน**

ให้สแกน QR Code ของแต่ละด้านตามที่กำหนดไว้



# ภาคผนวก



# QR Code ช่องทางการติดต่อ



เว็บไซต์ (Website)



เฟซบุ๊ก (Facebook)



ยูทูป (Youtube)



LINE Openchat  
โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



LINE Official Account  
กิจกรรมทางกาย



activeschool.dopah@gmail.com



0 2590 4590 , 4591 , 4932

# บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2567). **คู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัลโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประจำปี 2568**. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. **คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ** วัยเรียนวัยรุ่น (2567). นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เอ ดรีม สตูดิโอ.



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
ส่งเสริมให้เด็กไทย

มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน

