



นวัตกรรมโครงการสุขภาพนักเรียน

“Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย”

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



นวัตกรรมการดำเนินงานสุขภาพนักเรียน
เรื่อง Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

ผู้จัดทำโครงการ

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. เด็กชายเสกฐวุฒิ มาตบุตร | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 |
| 2. เด็กหญิงกมลวรรณ ไชยชาญ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 |
| 3. เด็กหญิงปิ่นรดา พิมพ์สมพร | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 |

ครูที่ปรึกษาโครงการ

นางสาวพัชรีภรณ์ ภู่คง

นางสาวทัศนีย์ ศิลปชัย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

กิตติกรรมประกาศ

ในการจัดทำโครงการสุขภาพนักเรียน ด้านการส่งเสริมสุขภาพ เรื่อง “Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย” สามารถดำเนินงานได้เป็นผลสำเร็จจากความอนุเคราะห์จากบุคคลหลาย ๆ ท่านโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลวังเจ้า นางสาวลักขณา จิวปัญญา ที่ได้มอบโอกาสและคอยสนับสนุนให้คณะผู้จัดทำโครงการสามารถดำเนินงานจนประสบความสำเร็จไปได้ด้วยดี

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณ คุณครูพัชรีภรณ์ ภูคง และคุณครูทัศนีย์ ศิลปชัย คุณครูที่ปรึกษาโครงการที่ได้ให้คำเสนอแนะ แนวคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาโดยตลอด จนโครงการเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ คณะผู้จัดทำโครงการขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ตลอดจนขอขอบคุณผู้ปกครองและคณะครูโรงเรียนอนุบาลวังเจ้าทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือในโครงการครั้งนี้ให้ประสบความสำเร็จไปได้ด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานโครงการฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษาหาความรู้และสามารถนำไปเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป

คณะผู้จัดทำโครงการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
สารบัญ	ข
แบบฟอร์มผลงานนวัตกรรมโครงการสุขภาพนักเรียน	1
โครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย	2
ระยะเวลาดำเนินงาน	2
หลักการและเหตุผล	2
วัตถุประสงค์	3
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	3
วิธีการดำเนินงาน	6
ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน	11
ผลการดำเนินงาน	13
การขยายผลสู่ชุมชน	14
สรุปผล	15
บรรณานุกรม	16
ภาคผนวก	
ภาพการจัดกิจกรรม	

แบบฟอร์มผลงานนวัตกรรมโครงการสุขภาพนักเรียน

โครงการสุขภาพนักเรียนจากโรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1 จังหวัดตาก

ชื่อผู้บริหารโรงเรียน นางสาวลักขณา จิวปัญญา เบอร์โทรศัพท์ 087- 6626996

ชื่อครูที่ปรึกษาโครงการ

- | | | |
|--------------------------|---------------|---------------|
| 1. นางสาวพัชรีภรณ์ ภู่คง | เบอร์โทรศัพท์ | 097 - 2936924 |
| 2. นางสาวทัศนีย์ ศิลปชัย | เบอร์โทรศัพท์ | 086 - 9390279 |

ชื่อ-สกุล นักเรียน

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1. เด็กชายเสฏฐวุฒิ มาตบุตร | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 |
| 2. เด็กหญิงกมลวรรณ ไชยชาญ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 |
| 3. เด็กหญิงปิ่นณัรดา พิมพ์สมพร | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 |

ชื่อโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

- ประเภท โครงการด้านส่งเสริมสุขภาพ โครงการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
- โครงการระดับ ชั้นประถมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษา

บทคัดย่อ

โครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกายนี้เป็นโครงการประเภท โครงการด้านส่งเสริมสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนโดยใช้กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามวัย(ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ทุกวันใน 1 สัปดาห์) และเพื่อให้ นักเรียนสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีน้ำหนัก ส่วนสูง และสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ โดยกลุ่มผู้จัดทำโครงการกำหนดแนวทางวิธีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนในโรงเรียนด้วยกระบวนการ AB. Challenge โดยปรับประยุกต์และพัฒนาจากกระบวนการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพด้วย V-shape จากการทำโครงการพบว่าการส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมทางกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่งผลให้นักเรียนมีร่างกายเจริญเติบโต สมส่วน สมวัย ตามเกณฑ์มาตรฐาน

โครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

ระยะเวลาดำเนินการ

เริ่มดำเนินโครงการ วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2566 – 1 ธันวาคม พ.ศ. 2566

หลักการและเหตุผล

การเสริมสร้างสุขภาพการศึกษา เป็นสิ่งที่จะต้องดำเนินการควบคู่กันไปกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนซึ่งอยู่ที่กระบวนการจัดการศึกษาและการสร้างสุขภาพภายใต้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง นับตั้งแต่ครอบครัวโรงเรียน ชุมชน และองค์กรในท้องถิ่นซึ่งจะต้องมีการประสานความร่วมมือ ประสานประโยชน์ที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กให้มีความสุขกายสุขภาพจิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและปลอดภัย ซึ่งโรงเรียนก็เป็นสถาบันสังคมหนึ่งมีหน้าที่ให้ความรู้และพัฒนาคนให้มีความสุขและศักยภาพดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากการให้การศึกษแล้วการส่งเสริมสุขภาพอนามัยในโรงเรียนเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยแก่นักเรียน รวมไปถึงการให้บริการสุขภาพอนามัย การให้ความรู้ด้านสุขภาพช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เนื่องด้วยวิถีชีวิตของประชาชนในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากยิ่งขึ้นทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เนือยนิ่งติดโทรศัพท์ ติดเกมในปริมาณที่มากเกินไปทำให้ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตมีสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี จึงก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วนนำไปสู่ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิต องค์กรอนามัยโลกและข้อมูลจากการศึกษาหลากหลายประเทศแนะนำว่าประชากรในวัยเด็กควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักมากสะสมวันละอย่างน้อย 60 นาทีทุกวันในรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับวัย จากข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพพบว่า วัยเด็กเพียงร้อยละ 60 ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ส่วนระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวันที่ไม่รวมเวลาดนหูลับนั้นสูงถึงเกือบ 14 ชั่วโมงต่อวันและมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างเป็นระบบ และมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย” โดยการส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในรูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เป็นการเสริมสร้างสุขภาพะ สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับนักเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามวัยให้กับนักเรียนด้วยกระบวนการ

AB. Challenge

2. เพื่อให้นักเรียนสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีน้ำหนัก ส่วนสูง และสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกาย (Physical activity)

วิลาสินี อุดยานนท์ (2553: 1-2) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายไว้ว่าในปัจจุบันความเจริญทางเทคโนโลยี และการเป็นสังคมเมือง (Urbanization) ก่อให้เกิดผู้คนจำนวนมากมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary) และการออกแบบชุมชนที่มุ่งเน้นการเดินทางโดยยานยนต์มีส่วนทำให้กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันลดลง รูปแบบชีวิตที่ยุ่งเหยิงการให้ความสำคัญกับการแข่งขันการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว และการขาดความเชื่อมโยงกับทางสังคมเป็นสาเหตุทำให้ขาดกิจกรรมทางกาย ประชากรในประเทศส่วนใหญ่มีอัตราการใช้ชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอยังเป็นสาเหตุสำคัญเป็นอันดับที่สี่ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และมะเร็ง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันได้ จำนวนกว่า 3 ล้านคนทั่วโลก ในแต่ละปีการขาดกิจกรรมทางกายมีส่วนต่ออัตราโรคอ้วนในเด็กและผู้ใหญ่

ส่วนเกษม นครเขตต์(2554: 1) ซึ่งกล่าวว่าสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก ระบุว่าในปี 2010 การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของประชากรทั่วโลก โดยชี้ว่าประชากรวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 4 และประชากรวัยรุ่น 4 ใน 5 มีกิจกรรมทางกายไม่ถึงตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด และเฉพาะปี 2014 การขาดกิจกรรมทางกายเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลกถึง 3.2 ล้านคน และพิการ 69.3 ล้านคนแต่ละปี(จากการคำนวณค่า Disability Adjusted Life Years-DALYs) และปัญหาสุขภาพของประชากรโลกในปัจจุบันเป็นอิทธิพลของกระแสความเปลี่ยนแปลงทางสังคม 3 ประการ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุมากขึ้น (Population-ageing)
2. การเปลี่ยนจากสังคมชนบทมาเป็นสังคมเมือง โดยไม่มีการวางแผน (Unplanned urbanization)
3. สภาวะโลกาภิวัตน์ (Globalization)

ทั้งหมดนี้ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งในด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคม และปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนไป เป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศยากจน และประเทศที่มีระดับเศรษฐกิจปานกลาง ดังนั้นจึงมีหน่วยงานและนักวิชาการหลายท่านเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมทางกาย จึงได้กล่าวถึงความหมายและความสำคัญ ดังต่อไปนี้

ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2550) ได้กล่าวถึง กิจกรรมทางกาย (Physical activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อใหญ่ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคล ซึ่งการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กนั้นสามารถกระตุ้นพัฒนาการรับรู้และการเรียนรู้ของสมองพฤติกรรมรวมถึงการแสดงออกทางกายวาจา อารมณ์ รวมทั้งความรู้สึกนึกคิด อากัปกริยา การเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึงการรับรู้และการเรียนรู้ของสมองที่ได้รับการถ่ายทอดข้อมูลจากครู พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง เป็นการสื่อความหมายให้ทราบถึงกระบวนการเรียนรู้ และวิธีการถ่ายทอดข้อมูลได้อย่างชัดเจนที่สุด ดังนั้นกิจกรรมที่จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้และการเรียนรู้ของสมองที่มีคุณภาพและให้ผลเป็นรูปธรรมมากที่สุดคือ กิจกรรมการเคลื่อนไหว และการเคลื่อนที่ (Movement Activity) ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพื้นฐานการเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Basic Movement) ได้แก่ การเดิน วิ่ง กลิ้ง คลาน กระโดด ขว้าง ปา ตี เตะ หิ้ว ยก แบก และอุ้ม หรือกิจกรรมการเล่นกีฬาที่ได้รับการพัฒนาจากทักษะการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่พื้นฐานดังกล่าวแล้วประยุกต์ไปสู่รูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหวและการเคลื่อนที่เฉพาะประเภทกีฬา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบการรับรู้ เรียนรู้ข้อมูล ตลอดจนการสั่งงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาได้อย่างสัมพันธ์และเป็นระบบ สามารถวัดและประเมินผลได้อย่างแม่นยำและตรงประเด็น

อัจฉรา ปุระกม และคณะ (2556) ได้กล่าวว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในวิถีชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่อสุขภาพ และการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ในทุกช่วงชีวิตของมนุษย์

สนธยา สีละมาต (2557) ได้กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก

จากความหมายดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมีการใช้พลังงานเพิ่มจากภาวะพักที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่อสุขภาพ

(เจริญ กระบวนรัตน์ 2558: 8-9) ได้กล่าวถึงกิจกรรมทางกายมีผลต่อสุขภาพหลายอย่าง ดังนี้

1. การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายการหลังฮอริโมน การสะสมเกลือแร่ในกระดูกการพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงมากในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น รวมไปถึงทางด้านสุขภาพจิต นอกจากนี้สมองจะถูกกระตุ้น ขณะที่มีการออกกำลังกายโดยการเพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือดไปยังสมองส่วนที่เป็นความจำ ความเข้าใจ อารมณ์และความสามารถในการตัดสินใจของเด็ก ตลอดจนส่วนที่จำเป็นต่อการกระตุ้นการเรียนรู้

2. การออกกำลังกาย ส่งผลต่อสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด

3. ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย

4. เพิ่มสมรรถภาพระบบหัวใจและระบบหายใจ

5. ลดความดันโลหิตและอินซูลิน

6. ป้องกันอาการภูมิแพ้และหอบหืด

7. ลดความวิตกกังวลความซึมเศร้าความเครียด

8. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองความรู้สึกที่ดีต่อตนเองคุณภาพการนอน และการมีสมาธิ

ดังนั้นสุขภาพของเด็กวัยเรียนจะมีผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาสังคม การเพิ่มผลผลิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรของประเทศ เพราะเด็กวัยเรียนเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต ฝ่ายอนามัยโรงเรียนจึงเป็นที่บริการสาธารณสุขประเภทหนึ่งที่รัฐจัดให้กลุ่มประชากรวัยเรียน เพื่อให้ประชากรวัยนี้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม การดำเนินงานอนามัยโรงเรียนเป็นการบริการผสมผสาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาและฟื้นฟูสุขภาพของประชากรวัยเรียนให้อยู่ในสภาพปกติ ปราศจากโรคอันเป็นอุปสรรคในการศึกษาเล่าเรียน และการเจริญเติบโตตามวัยตลอดจนให้ประชากรวัยเรียนมีความรู้ ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีด้านอนามัยและปลูกฝังสุขนิสัยให้ติดตัวไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังมุ่งหวังให้เกิดการถ่ายทอดประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้รับจากการดำเนินงานอนามัยโรงเรียนนั้นแก่ครอบครัว และชุมชนด้วยการดำเนินงานอนามัยโรงเรียน

ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 4 ประการ คือบริการสุขภาพในโรงเรียน สุขศึกษา การอนามัยสิ่งแวดล้อม และการสานสัมพันธ์ระหว่างบ้านโรงเรียนและชุมชน (กองอนามัยโรงเรียนกรมอนามัย, 2527)

กิจกรรมการดำเนินงานจะดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคลากร ทั้งฝ่ายการศึกษา สาธารณสุข ผู้ปกครองของนักเรียน ผู้นำชุมชน และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน อย่างไรก็ตามเป็นที่ทราบดีว่าบุคลากรทางการศึกษาเป็นผู้อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนตลอดเวลาที่อยู่โรงเรียน ครูจึงเป็นผู้มีบทบาทในการดูแลสุขภาพนักเรียนทั้งในการบริหารจัดการ การดำเนินงาน การประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมหลักและโครงการสุขภาพต่าง ๆ ให้กับนักเรียน ครูจึงเป็นผู้สัมผัสกับปัญหาอุปสรรค ตลอดจนผู้มีส่วนผลักดันให้การดำเนินงานในแต่ละขั้นตอน ประสบความสำเร็จได้มากกว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อผู้เรียนเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิต ช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพกายแข็งแรง และจิตใจที่ดีสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ รวมถึงปลูกฝังพฤติกรรมมารยาทได้อย่างถูกต้องลักษณะ

วิธีการดำเนินงาน

รูปแบบนวัตกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



การดำเนินงานตามแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนในโรงเรียนด้วยกระบวนการ AB. challenge โดยปรับประยุกต์และพัฒนาจากกระบวนการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วย V-shape มีขั้นตอนดังนี้

A – Adept ปรับให้เหมาะสม

ขั้นที่ 1 เข้าถึง (เปิดความคิด)

ศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องการจัดกิจกรรมทางกาย ความสำคัญของกิจกรรมทางกายเป็นต้น เมื่อศึกษาเสร็จแล้วนักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สภาพปัญหาที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนด้วยกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นการวิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้เห็นสถานการณ์ของปัญหา ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหาที่จะนำไปสู่การวางแผนกำหนดทิศทางการร่วมกันแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 2 เข้าใจ (เปิดใจ)

2.1 จัดป้ายนิเทศและประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

2.2 จัดกิจกรรมการอบรมเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดทักษะการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม โดยได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลมาเป็นวิทยากรให้ความรู้

2.3 โรงเรียนมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อการมีสุขภาพดีของทุกคนในโรงเรียน โดยการเปิดโอกาสให้ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานในพื้นที่เข้ามาร่วมในการออกแบบการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน และจัดเตรียมสถานที่ จัดหางบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายกีฬาที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยน (เปิดพลัง)

นักเรียนแกนนำมีการร่วมประชุม อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระดับชั้นเรียนกับชั้นเรียน เพื่อวางแผนการดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรับผิดชอบในการดูแล การมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม หรือแม้กระทั่งการมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำกิจกรรม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยที่ช่วยก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมที่ทางโรงเรียนสนับสนุนให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน โดยมีครูเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำชี้แนะและให้ความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ตัดสินใจเลือก

จากการร่วมอภิปรายประชุมนักเรียนแกนนำ กลุ่มผู้จัดทำโครงการได้ข้อสรุปในการกำหนดแนวทางวิธีการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนด้วยกระบวนการ AB. challenge โดยปรับประยุกต์และพัฒนาจากกระบวนการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วย V-shape ซึ่งจะมุ่งพัฒนา

ให้นักเรียนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามที่โรงเรียนได้มีการกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน การจัดกระบวนการเรียนการสอน และการบริหารจัดการศึกษา ด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียน คณะครู บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการนำหลักการส่งเสริมสุขภาพที่กลุ่มผู้จัดทำโครงการได้คิดค้นขึ้นไปใช้ในชีวิตจริง และแต่งตั้งคณะกรรมการที่รับผิดชอบการดำเนินงานโครงการอย่างชัดเจน โดยใช้รูปแบบการบริหารจัดการในรูปแบบกิจกรรมโครงการ กิจกรรมวิถีชีวิตประจำวัน และส่งเสริมการบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้าไปในหลักสูตรการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

ผู้จัดทำโครงการ Fit with Friend กิจกรรมทางกายได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของนักเรียนในโรงเรียนโดยมีกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมเฝ้าระวังน้ำหนักและคัดกรองความเสี่ยงโรคอ้วน ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงทุก ๆ เดือน บันทึกผลและแปลผลภาวะโภชนาการ

2. ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังดำเนินโครงการ (ลุก-นั่ง ดันพื้น ยืนกระโดดไกล งดตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล)

3. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- ออกกำลังกายหน้าเสาธง โดยใช้ท่าจิ้งจิกยืดตัว และจิ้งจิก fun for fit ในทุกเช้าเป็นเวลา 15 นาที

- ออกกำลังกายในห้องเรียนโดยใช้ท่าเก้าอี้ขี้ฟุง 15 ท่าก่อนเข้าสู่ชั่วโมงเรียนภาคบ่ายในทุก ๆ วัน และส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนรู้ให้มี Active-Play Active-Learning โดยนักเรียนได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านเกม หรือกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่คุณครูจัดให้ในช่วงการเรียนการสอน โดยมุ่งหวังที่จะตัดลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนไม่ให้หนึ่งต่อเนื่องนาน 1 ชั่วโมงอีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีสมาธิ และมีความพร้อมกับการเรียนมากยิ่งขึ้น

- กิจกรรม Free Play เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ และช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน

ขั้นที่ 5 เปลี่ยนพฤติกรรม

5.1 กำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะสั้นและระยะยาว

- เป้าหมายในระยะสั้น คือใน 1 สัปดาห์ลดจำนวนการบริโภคขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม และเพิ่มกิจกรรมทางกาย(ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)

- เป้าหมายในระยะยาว คือ ลดน้ำหนักได้ 1 กิโลกรัมใน 1 เดือน

5.2 ลงมือปฏิบัติตามการวางแผนและกำกับพฤติกรรม เช่น การบริโภคอาหาร การจัดกิจกรรมส่งเสริมทางกายอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ(ระดับปานกลางถึงมากอย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)

คณะผู้จัดทำโครงการและนักเรียนแกนนำได้เชิญชวนให้นักเรียนในโรงเรียนได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยจัดกิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนทุกวันโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- ออกกำลังกายหน้าเสาธง โดยใช้ท่าจิ้งจอกยืดตัว และจิ้งจอก fun for fit

- ออกกำลังกายในห้องเรียนโดยใช้ท่าเก้าอี้ขี้ผึ้ง 15 ท่าก่อนเข้าสู่ชั่วโมงเรียนภาคบ่ายใน

ทุก ๆ วัน และส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนให้มี Active-Play Active-Learning โดยนักเรียนได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านเกม หรือกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูจัดให้ในช่วงการเรียนการสอน โดยมุ่งหวังที่จะตัดลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนไม่ให้นั่งนิ่งต่อเนื่องนาน 1 ชั่วโมง อีกทั้งทั้งเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีสมาธิ และมีความพร้อมกับการเรียนมากยิ่งขึ้น

- กิจกรรม Free Play เปิดโอกาสนักเรียนได้เล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ และช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน

2) กิจกรรมการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ผู้จัดทำโครงการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นกับเจ้าหน้าที่โครงการอาหารกลางวันในการจัดทำอาหารที่ดีต่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียน และลดจำนวนการบริโภคขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน และน้ำอัดลม เป็นต้น

3) การปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิต

นักเรียนแกนนำแต่ละระดับชั้นประชาสัมพันธ์การส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายของโรงเรียนให้กับนักเรียนในห้องได้ทราบ ปฏิบัติกิจกรรมตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน และขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นให้ช่วยประชาสัมพันธ์ไปยังผู้ปกครองให้ทราบ และเข้าใจถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่สามารถช่วยเสริมทักษะให้กับผู้เรียนได้อย่างไรบ้าง โดยอาจจะสื่อสารผ่านการประชุมกลุ่มผู้ปกครองนักเรียน รวมไปถึงให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเล่นโทรศัพท์มือถือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือการดูโทรทัศน์นานเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน และส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว เช่น การทำงานบ้าน ร่วมกัน การสอนการบ้าน ออกกำลังกายด้วยกัน เป็นต้น

5.3 มีการประเมินตนเองเป็นระยะและการเสริมแรง

หลังจากนักเรียนในโรงเรียนได้ปฏิบัติตามกิจกรรมต่าง ๆ แล้วมีการบันทึกผลของการทำกิจกรรมของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ในแต่ละเดือนครูประจำชั้นจะเลือกตัวแทนที่

ทำกิจกรรมได้ครบตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ออกมาบอกเล่าประสบการณ์รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมไปแล้ว 1 เดือนหน้าเสาธง พร้อมแจกรางวัลให้นักเรียนคนดังกล่าวเพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวกนอกจากนี้ทุกเดือนจะมีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงในการเก็บข้อมูล เพื่อภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนในโรงเรียน

ขั้นที่ 6 บอกต่อ/ประชาสัมพันธ์

โรงเรียนมีการถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติและผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู บุคลากร ผู้ปกครอง ชุมชน และนักเรียน ได้รับทราบเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติด้านการส่งเสริมสุขภาพแต่ละระดับชั้นเรียน ซึ่งสามารถดำเนินการได้หลายวิธีผ่านทุกช่องทางสื่อสาร เช่น

- ทำป้ายประกาศ จดหมายข่าวของโรงเรียน ผ่านช่องทาง Facebook ของโรงเรียน ไลน์กลุ่มประจำชั้นเรียน ฯลฯ
- ประกาศนโยบายในการประชุมต่าง ๆ เช่น การประชุมครู ประชุมนักเรียน หรือประชุมผู้ปกครอง ให้ทุกคนรับทราบนโยบาย
- นักเรียนมีส่วนร่วมประชาสัมพันธ์ เช่น การประชาสัมพันธ์ผ่านทางเสียงตามสาย การจัดเวทีประชาสัมพันธ์หน้าโรงเรียนทุกวันพุธ และกิจกรรมหน้าเสาธง เป็นต้น

B – Balance (การรักษาสภาพ/สืบสาน/ต่อยอด)

1. การสืบสานโครงการ “Fit with Friend” ส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกระบวนการ AB. Challenge โดยปรับประยุกต์และพัฒนาจากกระบวนการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพด้วย V-shape สนับสนุนให้นักเรียนได้นำองค์ความรู้จากการดำเนินโครงการไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นระบบอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2. การขยายผลสู่ครอบครัวและชุมชน

โรงเรียนประชาสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจกับครอบครัว ชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วม และมีบทบาทในการสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับโรงเรียน โดยอาจใช้กลไกกรรมการสถานศึกษาซึ่งเป็นตัวแทนของผู้ปกครองนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมให้ข้อคิดเห็น หรือร่วมตัดสินใจเกี่ยวกับนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียน โดยเชิญตัวแทนผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ หรือมีทรัพยากร ที่ช่วยส่งเสริมกิจกรรมมาร่วมเป็นคณะกรรมการด้านการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน หรือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เชื่อมต่อจากบ้านมาสู่โรงเรียนจากโรงเรียนไปสู่บ้านและชุมชน ในลักษณะของกิจกรรมก่อนและหลังเลิกเรียน (Before and After) ที่ปลอดภัยในชุมชน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เด็กนักเรียนมีกิจกรรมทางกายที่ต่อเนื่องจากโรงเรียนไปสู่อุปกรณ์ในชุมชน เป็นต้น

3. โรงเรียนเชิญชวนให้ชุมชนและหน่วยงานในพื้นที่เข้ามาร่วมดูแล พัฒนาแหล่งเรียนรู้ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ ถูกสุขลักษณะน่าอยู่ มีบรรยากาศที่ดีมีความปลอดภัยต่อสุขภาพะนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีสถานที่เปิดให้ชุมชนสามารถมาออกกำลังกาย รวมถึงอำนวยความสะดวกด้านกีฬา

ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

จากการพิจารณารูปแบบนวัตกรรมโครงการสุขภาพนักเรียน“Fit with Friend” ส่งเสริม กิจกรรมทางกายด้วยกระบวนการ AB. Challenge มาใช้กับนักเรียนโรงเรียนอนุบาลวังเจ้า พบว่า รูปแบบมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ชีวิตประจำวัน มีความเป็นไปได้และเป็นประโยชน์ในการ ส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี โดยอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของ บุคลากรทุกฝ่าย ทั้งฝ่ายบริหาร ครู และนักเรียน โดยมีแผนการปฏิบัติงานออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการวางแผน ขั้นตอนการดำเนินการ ขั้นตอนการตรวจสอบ และขั้นสะท้อนผล ดังนี้

แผนการปฏิบัติงาน

วิธีการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
ขั้นการวางแผน (P) 1.ประชุมเตรียมความพร้อม คณะกรรมการดำเนินงานส่งเสริม สุขภาพนักเรียน 2.ระดมความคิดวิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหาเพื่อกำหนดประเด็นในการ ดำเนินงานโครงการ fit with friend ด้วยกิจกรรมทางกาย 3.กำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมาย ภารกิจ	มิถุนายน	ผู้จัดทำโครงการ และครูที่ปรึกษา
ขั้นการดำเนินงาน (D) 1. ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจง โครงการและมอบหมายภาระงาน 2. ให้ความรู้และเกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายในโรงเรียน และอบรมแกนนำนักเรียน	มิถุนายน	ผู้จัดทำโครงการ และครูที่ปรึกษา

วิธีการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
3. คัดกรองภาวะโภชนาการของนักเรียน (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง)	มิถุนายน	ครูประจำชั้น
4. ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน (ลุก-นั่ง ดันพื้น ยืนกระโดดไกล งอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล)	มิถุนายน	ครูประจำชั้น
<p>ขั้นการดำเนินงาน (D)</p> <p>4. จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายหน้าเสาธง โดยใช้ท่าจิ้งจิกยืดตัว และจิ้งจิก fun for fit ในทุกเช้าเป็นเวลา 15 นาที - ออกกำลังกายในห้องเรียนโดยใช้ท่าเก้าอี้ขยี้ฟุง 15 ท่าก่อนเข้าสู่ชั่วโมงเรียน <p>ภาคบ่ายในทุก ๆ วัน และส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนให้มี Active-Play Active-Learning โดยการจัดสรรเวลาให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายและเรียนรู้ควบคู่กัน ตั้งแต่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน กิจกรรมการเรียนรู้กลางแจ้ง หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนอกห้องเรียน เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรม Free Play เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจ ในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ และช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน 	มิถุนายน - พฤศจิกายน	ผู้จัดทำโครงการ และครูที่ปรึกษา

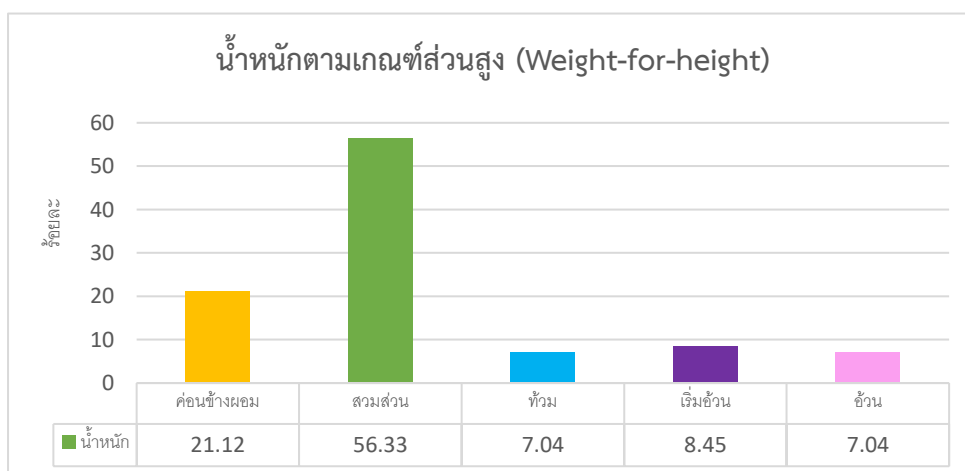
วิธีการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
ขั้นการตรวจสอบ (C) กลุ่มผู้จัดทำโครงการนิเทศติดตามการดำเนินงาน และคอยอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมของผู้เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามภาระงานที่โครงการกำหนด	พฤศจิกายน	ผู้จัดทำโครงการ และครูที่ปรึกษา
ขั้นการสะท้อนผล (A) 1. ประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ “Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย” 2. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ “Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย” 3. จัดทำรายงานโครงการนำเสนอผู้อำนวยการโรงเรียน	ธันวาคม	ผู้จัดทำโครงการ และครูที่ปรึกษา

ผลการดำเนินงาน

1. นักเรียนทุกคนในโรงเรียนได้รับโอกาสและมีกิจกรรมทางกายอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ทุกวันตลอดทั้งสัปดาห์ใน 3 ช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติ ช่วงเวลาเรียน และช่วงพักกลางวัน ช่วยให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

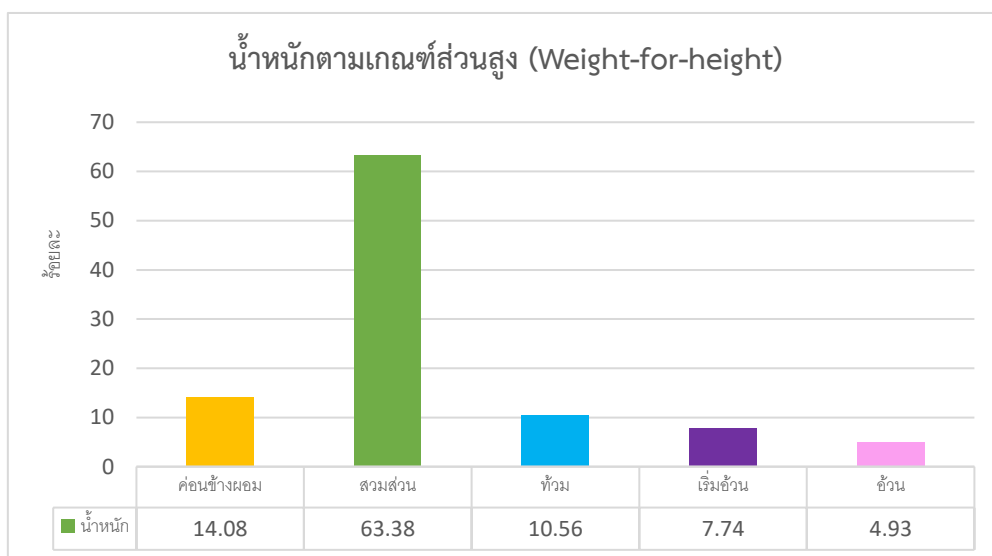
2. นักเรียนได้รับการพัฒนาให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมี ภาวะการณ์เจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วนและอ้วนลดลงจากร้อยละ 15.49 เป็นร้อยละ 12.67 ร่างกายแข็งแรงและมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ภาพผลสรุปภาวะการณ์เจริญเติบโตของนักเรียน ก่อนทำโครงการ



จากภาพนักเรียนโรงเรียนอนุบาลวังเจ้ามีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 15.49

ภาพผลสรุปภาวะการณ้เจริญเติบโตของนักเรียน หลังทำโครงการ



จากภาพนักเรียนโรงเรียนอนุบาลวังเจ้ามีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 12.67

การขยายผลสู่ชุมชน

หลังจากการจัดกิจกรรม Fit with Friend ส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกระบวนการ AB. Challenge ผู้จัดทำโครงการนำเสนอผลที่ได้จากการทำกิจกรรมให้กับผู้ปกครองนักเรียนได้ทราบ ซึ่งผู้ปกครองพอใจเป็นอย่างมากกับที่นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ และขยายผลวิธีการจัดกิจกรรมผลลัพธ์ที่ได้ผ่านทางเพจของโรงเรียน และประชาสัมพันธ์เสียงตามสายให้กับคนในชุมชนได้ทราบเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์วิธีการในการดูแลสุขภาพอีกวิธีหนึ่ง

สรุปผล

จากการทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกระบวนการ AB. Challenge พบว่าการส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมทางกายทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการดูแลตนเองมากขึ้น สามารถวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม อาจกล่าวสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกระบวนการ AB. Challenge ทำให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างมีคุณภาพและเพียงพอเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ทุกวันตลอดทั้งสัปดาห์ใน 3 ช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติ ช่วงเวลาเรียน และช่วงพักกลางวัน ส่งผลให้นักเรียนมีสุขนิสัยที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกายสม่ำเสมอนำไปสู่ความพร้อมในการเรียนรู้ทางวิชาการ

2. นักเรียนมีร่างกายเจริญเติบโต สมส่วน สมวัย ตามเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มขึ้น

ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายถือเป็นเรื่องสำคัญในปัจจุบันอย่างมาก เป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น การส่งเสริมให้นักเรียนเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงในวันหน้า จะต้องคำนึงถึงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนได้เจริญเติบโตอย่างสมวัยมีพละทานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งผู้ที่อยู่รอบตัวนักเรียนเองก็มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายเช่นกัน ทั้งผู้ปกครอง รวมถึงครูที่อยู่ใกล้ชิดตัวนักเรียนตลอดจะต้องเป็นตัวอย่างให้กับนักเรียนและปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการสร้างคุณลักษณะนิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนต่อไป

ปัจจัยความสำเร็จ

1. มีข้อมูลเป็นฐานซึ่งโรงเรียนให้ความสำคัญกับการเก็บรวบรวมข้อมูลและจัดเก็บอย่างเป็นระบบ โดยรวบรวมจากการสำรวจสุขภาพนักเรียนแต่ละชั้นเรียน และจากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ทำให้โรงเรียนมีข้อมูลและสามารถเข้าไปดูแลป้องกันได้แต่เบื้องต้น สิ่งสำคัญที่มากกว่าการมีข้อมูลเป็นฐานคือ ต้องใช้ข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาและหาทางออกร่วมกัน
2. การร่วมมือร่วมใจในการทำงานเป็นทีมของคณะครูและนักเรียนโรงเรียนอนุบาลวังเจ้า
3. การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในทุก ๆ ฝ่าย ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบล อย่างเข้มแข็งและจริงจัง
4. ความเข้มแข็งของรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย และเครือข่ายผู้ปกครองในแต่ละระดับชั้นเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอ

บรรณานุกรม

- เกษม นครเขตต์. ข้อเสนอระดับสากลเพื่อการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โดย : องค์การอนามัยโลก [ออนไลน์] แหล่งที่มา ..\475_.pdf
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). ตาราง 9 ช่งกับการพัฒนาสมอง.กรุงเทพฯ: สิ้นธนาท้อปปีเซ็นเตอร์. สนนยา สีสละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิลาสินี อุดลยานนท์.(2553). กฎบัตรโตรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ.[ออนไลน์] แหล่งที่มา
https://static1.squarespace.com/static/559a3ff1e4b0b0193b9d9862/t/5965c64936e5d379e97e5807/1499842123833/Toronto+Charter_Thai_FINAL.pdf
- อัจฉรา ปุราคม, มยรีถนอมสุข, สุพรทิพย์พูนเอียด, จันทมณีจันทร์แย้ม และปวีณ์ภัสร์ เศรษฐสิริโชติ.(2556). คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย. นครปฐม:

ภาคผนวก



ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend กิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



นักเรียนแกนนำแต่ละชั้นเรียนประชุมร่วมกันวางแผนการดำเนินงานตามโครงการ
“Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย โดยมีครูเป็นที่ปรึกษาและให้ความรู้เพิ่มเติม





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend กิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



คัดกรองภาวะโภชนาการของนักเรียน (ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง)
เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน เช่น การวิ่งระยะสั้น วิ่งเก็บของ วัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่าง และต้นขาด้านหลังเพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการดูแลสุขภาพ และการจัดกิจกรรมการอบรมเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดทักษะการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม โดยได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลมาเป็นวิทยากรกรให้ความรู้





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนด้วยการออกกำลังกายแอโรบิค หน้าเสาธง หลังกิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ ภายใต้กิจกรรม Fit with friend ด้วยกิจกรรมทางกาย เป็น โปรแกรมออกกำลังกายแบบ แอโรบิคแบบแรงกระแทกสูงสำหรับเด็ก ผสมผสานการฝึกเคลื่อนไหว ร่างกายที่มีความหลากหลาย เช่น จิงโจ้ FUN for FIT





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



กิจกรรม Free Play โดยจัดพื้นที่และอุปกรณ์ให้นักเรียนได้เล่นอย่างอิสระ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจ ในช่วงโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้และช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนให้มี Active-Play Active-Learning โดยการจัดสรรเวลาให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายควบคู่กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียน หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนอกห้องเรียน เป็นต้น





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



การออกกำลังกายในห้องเรียนโดยใช้ท่าเก้าอี้ขี้พุง 15 ท่าก่อนเข้าสู่ชั่วโมงเรียนภาคบ่าย
ในทุก ๆ วัน เก้าอี้ขี้พุง เป็นโปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผสมผสานการฝึกเคลื่อนไหว
ร่างกายแบบแรงต้านบนเก้าอี้





ภาพประกอบกิจกรรม

การดำเนินงานตามโครงการ Fit with Friend ด้วยกิจกรรมทางกาย

โรงเรียนอนุบาลวังเจ้า

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑



โรงเรียนเปิดโอกาสให้ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานในพื้นที่เข้ามาร่วมในการออกแบบการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนและจัดเตรียมสถานที่ จัดหางบประมาณ ในการจัดซื้ออุปกรณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายกีฬาที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน



