แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กและเยาวชน

สอดคล้องตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน

Action Plan on Physical Activity Promotion for Children and Youth



คณะทำงาน

ที่ปรึกษาโครงการ **ศาสตราจารย์ (วุฒิคุณ) นายแพทย์วิวัฒน์ โรจนพิทยากร**

หัวหน้าโครงการ **รองศาสตราจารย์ ดร.อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล**
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail address: areekulk@gmail.com

คณะทำงาน **ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์อภิชัย วรรธนะพิศิษฐ์**
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
E-mail address: apichai.w@psu.ac.th

รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail address: piyawat.kat@mahidol.ac.th

อาจารย์ ดร.ทรงทรรศน์ จินาพงศ์
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail address: songdhasn.c@gmail.com

นางสาวธนัญพร พรหมจันทร์
หน่วยวิจัยเพื่อขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail address: thnunpron@gmail.com

คำแนะนำอ้างอิง อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล, อภิชัย วรรณะพิศิษฐ์, ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, ทรงทรรศน์ จินาพงศ์ และธนัญพร พรหมจันทร์. (2566). แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
Amornsriwatanakul A, Wattanapisit P, Katewongsa P, Chinapong S, and Promjun T. (2023). Action Plan on Physical Activity Promotion Plan for Children and Youth. Bangkok: Thai Health Promotion Foundation.

จัดพิมพ์โดย โครงการพัฒนาแผนยุทธศาสตร์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ออกแบบรูปเล่มโดย ทรงทรรศน์ จินาพงศ์, วสุวี จันทร์เพ็ญ, อธิษฐ์ คุณารูป และ www.freepik.com

พิมพ์ที่ บริษัท กู้ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ 1: 16 มิถุนายน 2566

พิมพ์ครั้งที่ 2: 18 พฤษภาคม 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน. = Action Plan on Physical Activity Promotion Plan for Children and Youth. -- กรุงเทพฯ : เอส.ออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์, 2566. 28 หน้า.

1. การออกกำลังกายสำหรับเด็ก. I. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล. II. ทรงทรรศน์ จินาพงศ์, ผู้วาดภาพประกอบ. III. วสุวี จันทร์เพ็ญ, ผู้วาดภาพประกอบร่วม. IV. อธิษฐ์ คุณารูป, ผู้วาดภาพประกอบร่วม. V. ชื่อเรื่อง

613.7042

ISBN 978-616-603-407-3

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ทางสังคมได้ โดยอ้างอิงตามคำแนะนำที่ได้ให้ไว้ ห้ามจำหน่าย



คำนำ

แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนฉบับนี้ พัฒนาขึ้นภายใต้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (พ.ศ. 2566 - 2573) ซึ่งจัดทำขึ้นเป็นกรอบแนวทางและเครื่องมือในการสร้างความร่วมมือในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกในกลุ่มประชากรเด็กและเยาวชนไทยตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นการเฉพาะ ภายใต้วิสัยทัศน์ "เด็กและเยาวชนไทยมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงเพื่อสุขภาวะที่ดี" ซึ่งคณะทำงานได้คำนึงถึงสถานการณ์ของระดับกิจกรรมทางกายในเด็กของประเทศไทยในปัจจุบันและกำหนดกรอบแนวคิดการดำเนินการโดยพิจารณาข้อมูลจากหลักฐานเชิงประจักษ์ นโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนงานที่มีความเกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังได้คำนึงถึงการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการกำหนดทิศทางของแผนฯโดยมีการจัดประชุมกลุ่มย่อยและการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อระดมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งกลุ่มผู้กำหนดนโยบายหน่วยงานในระดับปฏิบัติการ เครือข่ายนักวิชาการ และภาคีเครือข่ายภาคประชาสังคม เพื่อนำประสบการณ์ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาประกอบการพัฒนาเป็นแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (พ.ศ. 2566 - 2573)

การบรรลุเป้าหมายตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (พ.ศ. 2566 - 2573) จำเป็นต้องมีแนวทางการปฏิบัติงานร่วมกันของหน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง โดยระบุเป็นแนวทางและระบุตัวชี้วัดที่ชัดเจนเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปปฏิบัติได้และสอดคล้องกับภารกิจปกติของหน่วยงานหลัก เพื่อให้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (พ.ศ. 2566 - 2573) ได้รับการนำไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม คณะทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายจึงได้ร่วมกันจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนฉบับนี้ เพื่อช่วยผลักดันและขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามแผนฯ โดยมุ่งหวังที่จะเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยภายในปีที่กำหนด และช่วยทำให้การมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่มีสุขภาวะที่ดีเมื่อเด็กและเยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

ศาสตราจารย์ (วุฒิคุณ) นายแพทย์วิวัฒน์ โรจนพิทยากร
ที่ปรึกษาโครงการฯ



สารบัญ

สรุปแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนโดยย่อ 8

แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (พ.ศ. 2566 - 2573) 10

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา 10

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การมีส่วนร่วมและการให้การสนับสนุนของครอบครัว 13

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสนับสนุนด้วยนโยบาย 14

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาศักยภาพงานวิจัยและศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับเครือข่ายภาควิชาการและประชาสังคม 19

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การสนับสนุนจากชุมชน/สังคม การสร้างและดูแลพื้นที่ สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย 22

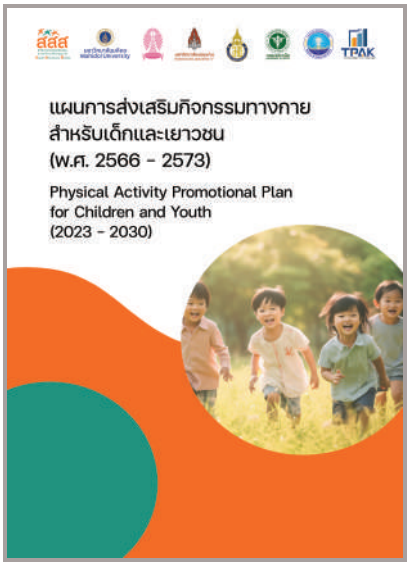
ยุทธศาสตร์ที่ 6 การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารสาธารณะ 23

ภาคผนวก 24

ภาคผนวก 1 : กระบวนการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (โดยย่อ) 25

ภาคผนวก 2 : รายชื่อหน่วยงานที่มีผู้แทนเข้าร่วมประชุมแผนปฏิบัติการ 27

สรุปแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กและเยาวชนโดยย่อ



วิสัยทัศน์

"เด็กและเยาวชนไทยมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงเพื่อสุขภาวะที่ดี"

วัตถุประสงค์

เพื่อเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย (อายุ 0-24 ปี) ให้เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

เป้าหมาย

1. เด็กแรกเกิด - อายุไม่เกิน 5 ปี มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย 24 ชั่วโมง (กิจกรรมทางกาย กิจกรรมหน้าจอ และการนอนหลับ) ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10
2. เด็กอายุตั้งแต่ 5-17 ปี มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอไม่ต่ำกว่าร้อยละ 35
3. เยาวชนอายุ 18-24 ปี มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอไม่ต่ำกว่าร้อยละ 75

ประเด็นยุทธศาสตร์ในแผนฯ

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน มีประเด็นยุทธศาสตร์ 6 ประเด็น เรียกโดยย่อว่า "EMPACT" ประกอบด้วย

ยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา (E: Educational setting)

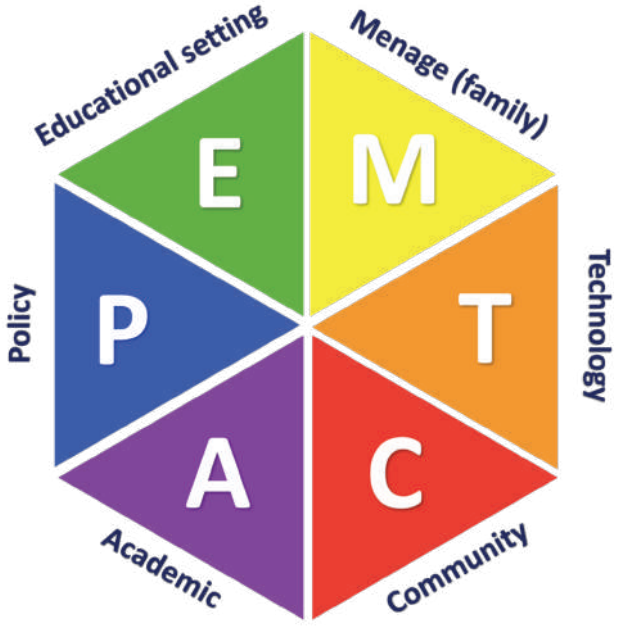
ยุทธศาสตร์ที่ 2 การมีส่วนร่วมและการให้การสนับสนุนของครอบครัว (M: Menage (family))

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสนับสนุนด้วยนโยบาย (P: Policy)

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาศักยภาพงานวิจัยและศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเครือข่ายภาควิชาการและประชาสังคม (A: Academic)

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การสนับสนุนจากชุมชน/สังคม การสร้างและดูแลพื้นที่สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย (C: Community)

ยุทธศาสตร์ที่ 6 การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารสาธารณะ (T: Technology and public communication)



แผนภาพสรุปยุทธศาสตร์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย

แนวทางการขับเคลื่อนแผน

แผนนี้ควรได้รับการนำเสนอต่อคณะกรรมการบริหารส่งเสริมกิจกรรมทางกายซึ่งมีปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธานและประกอบไปด้วยกรรมการที่เป็นผู้แทนจากหลายกระทรวง/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งคณะกรรมการชุดนี้มีคณะอนุกรรมการที่ดูแลในประเด็นต่าง ๆ 5 ชุด เช่น ด้านนโยบาย และด้านการพัฒนาศักยภาพบุคลากร เป็นต้น หากคณะกรรมการบริหารส่งเสริมกิจกรรมทางกายรับทราบ และพิจารณามอบหมายแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนนี้ให้มีคณะอนุกรรมการดูแล น่าจะทำให้การผลักดันแผนฯ ฉบับนี้ไปสู่การปฏิบัติงานทั้งในระดับประเทศ ภูมิภาค ท้องถิ่น และโรงเรียน ตามบริบทของพื้นที่มีความเป็นไปได้ รวมถึงทำให้มีโครงสร้างในการติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงานตามที่แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนได้ให้แนวทางไว้ในอนาคตด้วย

แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กและเยาวชน (พ.ศ. 2566 - 2573)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

เป้าหมาย ภายในปี พ.ศ. 2573 สถาบันการศึกษาทุกระดับมีการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality physical education) มีสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ส่งเสริมโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกาย

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
1.1 จัดให้ชั้นเรียนเป็นชั้นเรียนที่กระฉับกระเฉง (Active classrooms)	จัดให้ชั้นเรียนเป็นชั้นเรียนที่กระฉับกระเฉงได้ โดยสอดแทรกการมีกิจกรรมทางกายและส่งเสริมให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้ไม่ว่าจะเป็นวิชาใด เช่น • การให้เด็กพักช่วงสั้น ๆ โดยการมีกิจกรรมทางกาย (Activity breaks) 2-3 ครั้ง ระหว่างคาบเรียน • การผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับเนื้อหาด้านวิชาการ เช่น การนับการกระโดดเป็นส่วนคณิตศาสตร์พื้นฐานหรือนับก้าวเดินรอบห้องเพื่อประมาณระยะทาง หรือการให้เด็กเดินรอบสวนในโรงเรียนเพื่อดูระบบนิเวศวิทยาในวิชาชีววิทยา เป็นต้น	สถานศึกษาทุกระดับ และสถาบันอุดมศึกษา	ภายในปี พ.ศ. 2570 สถานศึกษามีการบูรณาการกิจกรรมทางกายในรายวิชาต่าง ๆ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 และเพิ่มเป็นร้อยละ 80 ภายในปี พ.ศ. 2573
1.2 ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและความฉลาดรู้ทางกายผ่านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality physical education)	คาบวิชาพลศึกษาควรเน้นหลักการที่สำคัญ คือ 1. หลักสูตรพลศึกษาควรเป็นวิชาที่มีความยืดหยุ่นได้ ลดข้อจำกัดต่าง ๆ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมทั้งเด็กชายและเด็กหญิง เด็กและเยาวชนที่มีความพิการและมีความเสมอภาคให้ผู้เรียนได้รับโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายหรือได้เคลื่อนไหวร่างกายที่ระดับปานกลางถึงหนักเกือบตลอดช่วงเวลาในคาบเรียน 2. ปรับฐานคิดในการออกแบบและจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาให้อยู่บนพื้นฐานของกิจกรรมทางกาย (Physical activity based) แทนการฝึกทักษะการเล่นกีฬา(Sport-based physical education) เพื่อความเป็นเลิศเพียงเป้าหมายเดียว 3. กิจกรรมต้องมีความสนุกสนาน มีความหลากหลาย โดยให้เด็กสามารถเลือกและลองทำได้ เหมาะสมกับอายุ และความสามารถของเด็ก รวมไปถึงต้องเสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็กด้วย	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ สถานศึกษานำร่อง และครูพลศึกษาต้นแบบ	มีสถานศึกษานำร่องอย่างน้อย 30 แห่ง ที่ปรับปรุงการจัดการเรียนรู้พลศึกษาให้เป็นไปในแนวทางการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพทั้งรูปแบบการจัดการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

เป้าหมาย ภายในปี พ.ศ. 2573 สถาบันการศึกษาทุกระดับมีการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality physical education) มีสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ส่งเสริมโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกาย

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	4. กิจกรรมมุ่งเน้นพื้นฐานการเคลื่อนไหว (Fundamental movement skills) ที่สำคัญที่เหมาะตามกลุ่มอายุ โดยเฉพาะเด็กเล็ก 5. กิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการสร้างความฉลาดรู้ทางกาย (Physical literacy) ให้กับเด็ก และทำให้กิจกรรมทางกายเป็นนิสัยพื้นฐานหรือเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และใช้ความฉลาดรู้ทางกาย หรือ พัฒนาการของผู้เรียนเป็นส่วนหนึ่งในการประเมินผลการเรียนรู้แทนการประเมินผลจากทักษะกีฬาเพียงอย่างเดียว		
1.3 สถานศึกษาทุกระดับและสถาบันอุดมศึกษา ส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษามีโอกาสทั้งด้านเวลา สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการมีกิจกรรมทางกายในทุกช่วงเวลาที่สามารถทำได้ระหว่างวัน	1. จัดช่วงเวลาที่ให้เด็ก/เยาวชนมีโอกาสได้มีกิจกรรมทางกาย หรือจัดกิจกรรมที่หลากหลายที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กเยาวชนในช่วงเวลาต่าง ๆ ระหว่างวันตามความเหมาะสม ได้แก่ กิจกรรมก่อนและหลังเลิกเรียน (Active before- and after-school programs) ระหว่างการเปลี่ยนคาบเรียน ช่วงพักกลางวัน หลังรับประทานอาหาร กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมการเล่นกีฬา และช่วงปิดภาคเรียน 2. ตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์ สนามกีฬา ห้องออกกำลังกาย พื้นที่ลานอเนกประสงค์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย 3. อนุญาตให้นักเรียน นักศึกษาใช้อุปกรณ์กีฬาและออกกำลังกายได้ตลอดเวลาที่ต้องการ เช่น ก่อนและหลังเลิกเรียน	สถานศึกษาทุกระดับและสถาบันอุดมศึกษา	ร้อยละ 80 ของสถานศึกษาที่สำรวจมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนนักศึกษามีกิจกรรมทางกายได้ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน และมีสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดีพร้อมใช้งานตามเกณฑ์มาตรฐาน

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

เป้าหมาย ภายในปี พ.ศ. 2573 สถาบันการศึกษาทุกระดับมีการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality physical education) มีสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ส่งเสริมโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกาย

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	4. พิจารณาให้นักเรียน นักศึกษาใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น ศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สนามกีฬาต่าง ๆ โดยไม่เสียค่าสมาชิกหรือค่าใช้จ่าย หรือจ่ายในราคาย่อมเยา 5. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมที่ส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกายจากการทำกิจกรรมในสถานศึกษา เช่น คัฟเวอร์ แดนซ์ (Cover dance) ชมรมนาฏศิลป์ ชมรมศิลปะการแสดง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ที่ใช้แรงกายในการปฏิบัติงาน เป็นต้น		

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การมีส่วนร่วมและให้การสนับสนุนของครอบครัว

เป้าหมาย ปกครองมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่น (Active play) ของเด็ก เป็นผู้นำและสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
2.1 ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเป็นผู้นำและทำกิจกรรมทางกายร่วมกับเด็ก 2.2 ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างให้กับเด็กในการมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ให้โอกาสแก่เด็กและเยาวชนได้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น 2.3 ส่งเสริมความสามารถของผู้ปกครองในการเข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์และแนวทางการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายกับเด็ก 2.4 สร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเล่นของเด็กและให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกาย	1. ส่งเสริมให้พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้นำริเริ่มการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กได้มีโอกาสในการมีกิจกรรมทางกาย โดยทำให้กิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในครอบครัวเสมอ และที่สำคัญคือการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเด็กด้วย 2. กระตุ้นและสนับสนุนให้พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างในการมีกิจกรรมทางกายและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงให้กับเด็ก 3. ให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ผู้ปกครอง พิจารณาช่วงเวลาให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายในช่วงระหว่างวันมากกว่าการนั่งหน้าจอ และนอกเหนือไปจากการใช้เวลาว่างในการเรียนพิเศษ 4. ฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองที่สนใจเรื่องความฉลาดรู้ทางกาย	1. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2. กระทรวงสาธารณสุข 3. กระทรวงศึกษาธิการ 4. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 5. กระทรวงมหาดไทย 6. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย 7. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)	มีโครงการรณรงค์ส่งเสริมผู้ปกครองให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นของเด็กเป็นผู้นำและสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน อย่างน้อยปีละ 3 โครงการ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสนับสนุนด้วยนโยบาย

เป้าหมาย ประเทศไทยมีนโยบายที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในทุกกลุ่มอายุที่เป็นลายลักษณ์อักษรในทุกระดับ (ระดับชาติ ระดับภูมิภาค ระดับท้องถิ่น และโรงเรียน)

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
3.1 ส่งเสริมให้สถานศึกษาทุกระดับและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา มีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับสถานศึกษาที่เป็นลายลักษณ์อักษรและชัดเจน	1. ผลักดันให้สถานศึกษามีนโยบายและแผนปฏิบัติการที่เป็นลายลักษณ์อักษรในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่นักเรียนนักศึกษาที่ชัดเจน โดยคำนึงถึงกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับชั้นการศึกษาและพัฒนาการของ แต่ละช่วงวัย คือ ระดับปฐมวัย ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับอุดมศึกษา 2. ผลักดันให้สถานศึกษามีนโยบายชั้นเรียนที่กระฉับกระเฉง (Active classes) และสนับสนุนให้ครูผู้สอนโดยนำกิจกรรมทางกายไปสอดแทรกในการจัดการเรียนรู้ 3. ต่อยอดแนวคิด “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยส่งเสริมให้เพิ่มคาบกิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอื่น ๆ ที่ใช้แรงกายในการทำกิจกรรมหลังคาบเรียน	1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน 3. สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย 4. สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา 5. กองส่งเสริมและพัฒนาการจัดการศึกษาท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น 6. สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ฯ 7. สถาบันอุดมศึกษา 8. หน่วยงานอื่นของรัฐหรือของเอกชนที่มีอำนาจหน้าที่หรือมีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษา	สถานศึกษาทุกระดับการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 ที่มีนโยบายและแผนปฏิบัติการที่เป็นลายลักษณ์อักษรในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่นักเรียน นักศึกษา
	4. ผลักดันให้มหาวิทยาลัยทุกแห่งมีการจัดการเรียนการสอนเรื่องกิจกรรมทางกายรวมถึงความฉลาดรู้ทางกาย โดยส่งเสริมให้เป็นทางเลือกแก่นักศึกษาในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป (General education) สำหรับนักศึกษาปี 1 เพื่อเป็นพื้นฐานให้แก่นักศึกษาในทุกสาขาวิชา	สถาบันอุดมศึกษา	ร้อยละ 80 ของสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยมีวิชากิจกรรมทางกายในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสนับสนุนด้วยนโยบาย

เป้าหมาย ประเทศไทยมีนโยบายที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในทุกกลุ่มอายุที่เป็นลายลักษณ์อักษรในทุกระดับ (ระดับชาติ ระดับภูมิภาค ระดับท้องถิ่น และโรงเรียน)

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	5. ผลักดันให้สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งที่มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขศึกษา พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีการสอดแทรกศาสตร์ด้านกิจกรรมทางกาย รวมถึงความฉลาดรู้ทางกายทั้งในหลักสูตรปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษา	เครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอนด้านสุขศึกษา พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	ร้อยละ 75 ของหลักสูตรสุขศึกษา พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา มีการปรับปรุงหลักสูตรโดยการสอดแทรกศาสตร์ด้านกิจกรรมทางกาย ความฉลาดรู้ทางกายในหลักสูตร
	6. ผลักดันให้กิจกรรมทางกายเป็นศาสตร์พื้นฐานที่นักศึกษาแพทย์และพยาบาลจำเป็นต้องเรียนรู้ เพื่อการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ	แพทยสภา สภาการพยาบาล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	ร้อยละ 75 ของสถาบันการศึกษาด้านแพทยศาสตร์และพยาบาลศาสตร์ มีหลักสูตรฝึกอบรมด้านกิจกรรมทางกาย
3.2 กำหนดนโยบายที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในพื้นที่ที่ครอบคลุม การออกแบบพื้นที่เพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลาย มีการกำกับติดตามและดูแลรักษา	1. กำหนดนโยบายในการออกแบบ จัดหา ติดตาม และดูแลรักษาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของชุมชนในท้องถิ่นให้อยู่ในสภาพดี มีความเหมาะสมกับวัยของเด็กและเยาวชน ปลอดภัยต่อการใช้งาน สามารถเข้าถึงได้ง่าย และมีจำนวนเพียงพอต่อความต้องการของเด็กและเยาวชนในชุมชน 2. กำหนดออกแบบการใช้พื้นที่ให้เอื้อต่อการเดินทางโดยใช้แรงกาย เช่น เส้นทางเดินเท้า และเส้นทางปั่นจักรยาน มีความต่อเนื่อง มีความปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอ เป็นต้น 3. จัดโปรแกรมที่ส่งเสริมให้ครอบครัวได้มีการทำกิจกรรมทางกายร่วมกัน และสอดแทรกกิจกรรมทางกายไปกับการจัดงานเทศกาลและวัฒนธรรมของท้องถิ่น	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม กองสวัสดิการสังคมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ	ร้อยละ 80 ของชุมชนที่สำรวจมี 1. สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กและเยาวชน อยู่ในสภาพที่ดี ปลอดภัยต่อการใช้งาน เข้าถึงได้ง่าย ตามเกณฑ์มาตรฐาน 2. เส้นทางเดินเท้า เส้นทางปั่นจักรยาน ที่มีความต่อเนื่อง มีความปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอ ตามเกณฑ์มาตรฐาน 3. โครงการที่ส่งเสริมให้ครอบครัวได้มีการทำกิจกรรมทางกายร่วมกัน โดยสอดแทรกไปกับการจัดงานเทศกาลและวัฒนธรรมของท้องถิ่น

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสนับสนุนด้วยนโยบาย

เป้าหมาย ประเทศไทยมีนโยบายที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในทุกกลุ่มอายุที่เป็นลายลักษณ์อักษรในทุกระดับ (ระดับชาติ ระดับภูมิภาค ระดับท้องถิ่น และโรงเรียน)

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	4. ให้ความสำคัญกับประเด็นกิจกรรมทางกายในแผนงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เพิ่มตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในแบบประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (Local Performance Assessment; LPA) หรือปรับให้มีและให้ทุนสนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีกิจกรรมทางกายเป็นองค์ประกอบ	องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ	องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายอยู่ในแผนการปฏิบัติงาน
3.3 ส่งเสริมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องผลักดันนโยบายระดับชาติที่ช่วยทำให้ประเด็นกิจกรรมทางกายได้รับความ สำคัญและนำไปบูรณาการกับแผนงานอื่น ๆ ที่รัฐบาลดำเนินการอยู่	1. ผลักดันให้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน รวมถึงแผนปฏิบัติการฉบับนี้ได้รับการรับรองเห็นชอบจากคณะกรรมบริหารการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ และมีหน่วยงานประสานงานกลางรับผิดชอบดูแลโดยเฉพาะ 2. หน่วยงานประสานงานกลางร่วมกับภาคีต่างๆที่เกี่ยวข้องผลักดันการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในเด็กไทยผ่านนโยบายระดับชาติ เช่น “Healthy Active Children and Adolescence (HACA)” เพื่อให้เกิดการบูรณาการที่ชัดเจน 3. มีนโยบายการพัฒนาอาสาสมัครชุมชนต่างๆที่มีอยู่แล้ว เช่น อาสาสมัครการกีฬา (อสก.) อาสาสมัครพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้เป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับกระทรวง/หน่วยงานภาคี เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)	1. ภายในปี พ.ศ. 2568 แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน รวมถึงแผนปฏิบัติการฉบับนี้ ได้รับการรับรองเห็นชอบจากคณะกรรมบริหารการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ และมีหน่วยงานประสานงานกลางรับผิดชอบดูแลโดยเฉพาะ 2. ภายในปีพ.ศ. 2573 มีนโยบายระดับชาติที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กปฐมวัย

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสนับสนุนด้วยนโยบาย

เป้าหมาย ประเทศไทยมีนโยบายที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในทุกกลุ่มอายุที่เป็นลายลักษณ์อักษรในทุกระดับ (ระดับชาติ ระดับภูมิภาค ระดับท้องถิ่น และโรงเรียน)

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	4. พิจารณาปรับปรุงหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดด้านกิจกรรมทางกาย และความฉลาดรู้ทางกายในทุกระดับการศึกษา โดยเฉพาะเด็กเล็ก และกำหนดตัวชี้วัดเป็นพัฒนาการของผู้เรียน	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ	มีการนำกรอบแนวคิดด้านกิจกรรมทางกายและความฉลาดรู้ทางกายเข้าไปอยู่ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
	5. พิจารณาปรับตัวชี้วัดการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาและครู ให้สามารถนำภาระงานที่เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดได้	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ	มีตัวชี้วัดการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาและครูที่เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
	6. พิจารณาทบทวนนโยบาย Healthy School Policy ให้มีรายละเอียดที่สอดคล้องกับแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน และสถานการณ์ปัจจุบัน และพิจารณาเพิ่มประเด็นกิจกรรมทางกายในนโยบายนี้	กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	ภายในปี พ.ศ. 2570 คำนิยาม และตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องได้รับการปรับปรุงให้สอดคล้องกับแผนฯนี้
	7. พิจารณาปรับคำนิยามและตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องในการประเมินระดับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ให้สอดคล้องกับเป้าหมายของแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับประเทศ		

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสนับสนุนด้วยนโยบาย

เป้าหมาย ประเทศไทยมีนโยบายที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในทุกกลุ่มอายุที่เป็นลายลักษณ์อักษรในทุกระดับ (ระดับชาติ ระดับภูมิภาค ระดับท้องถิ่น และโรงเรียน)

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	8. ออกแบบผังเมืองให้การเดิน การปั่นจักรยาน มีความเชื่อมต่อและปลอดภัย	กรมโยธาธิการและผังเมือง กระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	มีนโยบายการพัฒนาเส้นทางการเดิน การปั่นจักรยานในระดับประเทศ
	9. ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการแบบมวลชน เน้นสร้างโอกาสโดยจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	มีโครงการกีฬามวลชนที่เน้นกลุ่มเด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 10
	10. พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้านกีฬาและนันทนาการที่มีคุณภาพและมาตรฐานสอดคล้องกับความต้องการและเหมาะสมกับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเด็กเล็ก	กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ	ภายในปี พ.ศ. 2570 ร้อยละ 60 ของเด็กและเยาวชน ที่สำรวจสามารถเข้าถึงโครงสร้างพื้นฐานด้านอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬา และเพิ่มเป็นร้อยละ 80 ภายในปี พ.ศ. 2573

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาศักยภาพงานวิจัยและศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับเครือข่ายทั้งภาควิชาการและประชาสังคม

เป้าหมาย ภายในปี พ.ศ. 2573
1. เกิดการบูรณาการการทำงานร่วมกันระหว่างเครือข่ายภาควิชาการและภาคประชาสังคม ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน
2. มีจำนวนนักวิจัยรุ่นใหม่และเพิ่มจำนวนงานวิจัยมุ่งเป้าทางด้านกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น
3. มีภาคีเครือข่ายที่มีศักยภาพในการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และมีความหลายหลาก

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
4.1 สร้างจุดเชื่อมประสานเครือข่าย (Focal point) ที่ทำงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	1. สร้างจุดเชื่อมประสานภาคีเครือข่ายภาคประชาสังคมที่ทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนที่มีอยู่ทั่วประเทศเพื่อให้การทำงานเป็นไปในทิศทางเดียวกันและเกิดพลังในภาพรวม 2. พัฒนาแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ภาคีเครือข่ายสามารถเข้าไปกรอกข้อมูลที่เป็นปัจจุบันเพื่อให้ภาคีต่าง ๆ ทราบความคืบหน้าของการดำเนินงานของตน เพื่อลดความซ้ำซ้อนและสามารถบูรณาการการทำงานร่วมกันได้ง่ายขึ้น	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	ภายในปี พ.ศ. 2567 มีโครงสร้างพื้นฐานหรือองค์กรเพื่อรองรับการเชื่อมประสานการทำงานร่วมกันระหว่างภาคีเครือข่ายภาควิชาการและประชาสังคม
4.2 สนับสนุนให้มีการพัฒนาศักยภาพนักวิจัยและงานวิจัยด้านกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง	1. สนับสนุนการผลิตนักวิจัยรุ่นใหม่ทั้งอาจารย์มหาวิทยาลัยและนิสิตนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา รวมไปถึงการพัฒนาศักยภาพนักวิจัยเดิมในด้านกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง 2.สนับสนุนให้ทุนวิจัยเป็นกรณีพิเศษสำหรับการวิจัยที่มีการออกแบบกระบวนการวิจัยที่ถูกต้อง รัดกุม ในประเด็นดังต่อไปนี้ 1) งานวิจัยพื้นฐานเพื่อเติมเต็มส่วนขาดด้านวิชาการ 2) งานวิจัยในกลุ่มเด็กอายุ 0-5 ปี 3) งานวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมทางกายต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพ (Intervention studies) 4) การวัดและเฝ้าระวัง (Measurement and surveillance research) 5) การศึกษาติดตามระยะยาว (Longitudinal studies) เพื่อศึกษาการคงอยู่ของการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนเมื่อเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ช่วงวัยต่าง ๆ	มหาวิทยาลัยและหน่วยงานให้ทุนวิจัยต่าง ๆ	มีผลงานวิจัยมุ่งเป้าด้านกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 10 ต่อปี

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาศักยภาพงานวิจัยและศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับเครือข่ายทั้งภาควิชาการและประชาสังคม

เป้าหมาย ภายในปี พ.ศ. 2573
1. เกิดการบูรณาการการทำงานร่วมกันระหว่างเครือข่ายภาควิชาการและภาคประชาสังคม ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน
2. มีจำนวนนักวิจัยรุ่นใหม่และเพิ่มจำนวนงานวิจัยมุ่งเป้าทางด้านกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น
3. มีภาคีเครือข่ายที่มีศักยภาพในการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และมีความหลายหลาก

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	3. ให้การชี้แนะเชิงนโยบายแก่หน่วยงานให้ทุนวิจัย เพื่อเพิ่มความสนใจและเพิ่มการสนับสนุนงบประมาณ	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย	
4.3 พัฒนาศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับภาคีเครือข่ายทั่วประเทศ	1. จัดกิจกรรมให้ความรู้หรือฝึกอบรมเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกายให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็ก	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย ร่วมกับวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล	1. มีโครงการเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายและกิจกรรมทางกายแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง 2. มีโครงการฝึกอบรมให้แก่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในการศึกษาทุกระดับอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 3. มีโครงการฝึกอบรมเสริมสร้างแนวคิดเชิงนโยบายแก่ผู้บริหารสถานศึกษาและเรื่องความฉลาดรู้ทางกายให้กับครูอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 4. มีโครงการการฝึกอบรมให้เครือข่ายหน่วยงานท้องถิ่นเกี่ยวกับการวัดระดับกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนแบบง่าย เพื่อใช้สำหรับติดตาม และประเมินการทำงาน
	2. จัดกิจกรรมบริการวิชาการเพื่อสร้างความรู้ นำเสนอตัวอย่างเครื่องมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ แก่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในการศึกษาทุกระดับ		
	3. จัดการฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้และเสริมสร้างแนวคิดเชิงนโยบายแก่ผู้บริหารสถานศึกษาและเรื่องความฉลาดรู้ทางกายให้กับครู	เครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอนด้านสุขศึกษาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	
	4. จัดการฝึกอบรมให้เครือข่ายหรือหน่วยงานท้องถิ่นเกี่ยวกับการวัดระดับกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนแบบง่าย เพื่อใช้สำหรับติดตามและประเมินการทำงาน		

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาศักยภาพงานวิจัยและศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับเครือข่ายทั้งภาควิชาการและประชาสังคม

เป้าหมาย ภายในปี พ.ศ. 2573
1. เกิดการบูรณาการการทำงานร่วมกันระหว่างเครือข่ายภาควิชาการและภาคประชาสังคม ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน
2. มีจำนวนนักวิจัยรุ่นใหม่และเพิ่มจำนวนงานวิจัยมุ่งเป้าทางด้านกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น
3. มีภาคีเครือข่ายที่มีศักยภาพในการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และมีความหลายหลาก

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
	5. ฝึกอบรมให้กับแพทย์ พยาบาล หรือผู้ปฏิบัติการดูแลสุขภาพระดับปฐมภูมิ (Primary care) เพื่อสามารถให้คำแนะนำแก่คนไข้หรือผู้รับบริการที่เป็นเด็กและเยาวชนเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม	สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน ร่วมกับ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล และกรมอนามัย	มีการฝึกอบรมให้กับแพทย์ พยาบาล หรือผู้ปฏิบัติการดูแลสุขภาพระดับปฐมภูมิอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง
	6. เสริมสร้างเครือข่ายวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนให้มีความเข้มแข็ง ผ่านกิจกรรมที่ทำให้เครือข่ายมีการรวมตัวกัน เช่น การจัดประชุมวิชาการเป็นประจำ เพื่อเป็นช่องทางให้เครือข่ายได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการทำงานวิจัยร่วมกัน เพื่อติดตามความก้าวหน้าของแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯฉบับนี้ เป็นต้น	1. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย 2. สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย 3. สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย	มีการประชุมระดับชาติด้านกิจกรรมทางกายเป็นประจำทุก 1-2 ปี

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การสนับสนุนจากชุมชน/สังคม และการสร้างและดูแลพื้นที่สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย

เป้าหมาย ชุมชนส่วนใหญ่ในประเทศไทยมีพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กทั้งเด็กปกติและกลุ่มเปราะบาง

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
5.1 ส่งเสริมให้ชุมชนจัดโครงการกิจกรรมกีฬา/การออกกำลังกายสำหรับมวลชนในชุมชน	1. จัดกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย สำหรับมวลชนหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่คนทุกวัยสามารถมีส่วนร่วมในการมีกิจกรรมทางกายได้ 2. สร้างความตื่นตัวให้กับชุมชน ในการให้การสนับสนุนการรวมตัวกันของเยาวชนเพื่อการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนตามที่เหมาะสมกับบริบทและวัฒนธรรมท้องถิ่น	เครือข่ายองค์กรชุมชน วัด โรงเรียน ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ	1. ร้อยละ 80 ของชุมชนที่สำรวจมีโครงการจัดกิจกรรมกีฬา หรือการออกกำลังกายมวลชน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทุกคนทุกกลุ่มวัยมีส่วนร่วมได้ 2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีกิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กและเยาวชนให้เหมาะสมตามวัย โดยใช้กิจกรรมทางกาย จำนวนอย่างน้อย 5 จาก 10 กิจกรรม* 3. ร้อยละ 80 ของหมู่บ้านชุมชนในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีลานกิจกรรมทางกายในพื้นที่หมู่บ้าน/ชุมชน ในสภาพพร้อมใช้และมีการบริหารจัดการบำรุงรักษาอยู่เสมอ* (*สอดคล้องกับแบบประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น; LPA)
5.2 สร้าง/ปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะกับเด็กและเยาวชน รวมไปถึงเด็กและเยาวชนที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย	1. สร้าง/ปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะกับเด็กและเยาวชนทั่วไป โดยคำนึงถึงการเข้าถึงที่ง่าย สะดวก สนุก สวยงาม และมีความปลอดภัย เช่น พื้นที่สวนสาธารณะที่มีเครื่องเล่นและสวนน้ำพุไว้สำหรับเด็กวิ่งเล่น และทางปั่นจักรยานเล่นสำหรับเด็ก ลานเล่นว่าว ลานสเก็ตสาธารณะ เป็นต้น 2. สร้าง/ปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะกับเด็กและเยาวชนที่มีข้อจำกัดทางกาย โดยขจัดอุปสรรคสำหรับการเข้าถึง เช่น การเพิ่มทางลาดสำหรับผู้ใช้รถเข็นเพื่อปั่นเล่น และทางลาดสำหรับการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะนั้น ๆ เป็นต้น		
5.3 เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เป็นพื้นที่ในการจัดกิจกรรมสาธารณะของชุมชน	1. เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เป็นพื้นที่ในการจัดกิจกรรมสาธารณะ โดยให้เป็นศูนย์รวมแห่งการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ร่วมกันของชุมชน/สังคม เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวและชุมชน ได้ใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ มีคุณภาพและประหยัด 2. ส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนร่วมกันดูแลพื้นที่เล่นของเด็กและเยาวชนให้มีความปลอดภัย		

ยุทธศาสตร์ที่ 6 การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารสาธารณะ

เป้าหมาย มีรูปแบบการสื่อสารทั้งสื่อบุคคลและสื่อใหม่ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและทัศนคติต่อการมีกิจกรรมทางกายรวมไปถึงการเล่นอิสระของเด็ก

มาตรการ	แนวทาง	หน่วยงาน	ตัวชี้วัด
6.1 สร้างการสื่อสารเฉพาะกลุ่มเพื่อสร้างการรับรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย	1. สื่อสารให้กลุ่มเป้าหมายต่างๆ เช่น ครู ผู้ปกครอง เด็กและเยาวชนฯ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย รวมถึงสื่อสารเพื่อให้ประชาชนเกิดความตื่นตัวและมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต 2. สื่อสารเพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความริเริ่มในการนำกิจกรรมทางกายและเป็นแบบอย่างในการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงให้กับเด็ก	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับองค์กรสื่อ	มีโครงการสื่อสารแบบเจาะกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่มแบบต่อเนื่อง (Series) ปีละอย่างน้อย 1 โครงการ
6.2 ผลิตสื่อที่ช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการเล่นแบบอิสระของเด็ก	1. ผลิตสื่อเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ปกครอง ครู และประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่นแบบอิสระของเด็ก (Active free play)		
6.3 พัฒนา social application ที่ทันสมัยเพื่อกระตุ้นหนุนเสริมให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น	1. พัฒนา social application หรือใช้ social media หรือ online platform ที่ทันสมัยเพื่อกระตุ้นหนุนเสริมให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น เช่น ผ่านกิจกรรมมวลชน (mass events) หรือสังคมเสมือน (virtual community) 2. รวบรวมสถานที่ที่เหมาะสมกับการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ แบ่งตามพื้นที่ ภูมิภาคต่าง ๆ ให้อยู่ในแพลตฟอร์มออนไลน์ และสามารถสืบค้นได้	เครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอนด้านสุขศึกษา พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	มี application ทางเลือกที่กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 3 application

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1 : กระบวนการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (โดยย่อ)

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนนี้ ใช้ระเบียบวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed methods research) คือ มีทั้งการศึกษาเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในกระบวนการพัฒนา การศึกษาวิจัยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนชุดกลาง มหาวิทยาลัยมหิดล (หมายเลขโครงการวิจัย 2022/192.1207) วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ.2565

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary review)
2) การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative data) ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มผู้กำหนดนโยบาย กลุ่มผู้นำนโยบายไปปฏิบัติ และกลุ่มนักวิชาการ และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผู้แทนกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผู้แทนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้แทนกรมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย และผู้ปกครอง โดยใช้แนวคำถามกึ่งมีโครงสร้างในการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์ที่ได้เตรียมไว้
3) การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative data) ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ (Online questionnaire) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นจำนวน 276 คน (ภาครัฐร้อยละ 53.5 ภาคเอกชนร้อยละ 26.4 และภาคประชาสังคมร้อยละ 20.1) เพื่อรับฟังความคิดเห็นต่อร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนเกี่ยวกับกระบวนการ เนื้อหา และผลลัพธ์ในแต่ละยุทธศาสตร์

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

1) แนวทางคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured questions) สำหรับการสนทนากลุ่ม โดยกำหนดประเด็นคำถามจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2) แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured interview) เลือกใช้คำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็นตามความเชี่ยวชาญของตนเองได้อย่างอิสระ
3) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย โดยการนำประเด็นของร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน ที่พัฒนาขึ้นจากการข้อมูลการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาสอบถามความคิดเห็น แบบสอบถามออนไลน์มี 3 ส่วน ประกอบด้วย (1) ความเห็นภาพรวมต่อแผนฯ (2) ความเห็นภาพรวมต่อยุทธศาสตร์ เกี่ยวกับกระบวนการ เนื้อหา และผลลัพธ์ และ (3) ข้อมูลทั่วไปข้อผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งส่วนที่ (1) และ (2) ใช้ตัวเลือกคำตอบแบบ 5-point Likert scale (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์แก่นเนื้อหาสาระ (Inductive content analysis) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความเป็นบทสนทนาเป็นลายลักษณ์อักษร โดยใช้นักวิจัย 2 ท่านต่อการวิเคราะห์ 1 ชิ้นเพื่อตรวจทานการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลและควบคุมคุณภาพในการวิจัย หากมีข้อคิดเห็นที่ขัดแย้ง ประเด็นนั้นจะได้รับการวินิจฉัยจากนักวิจัยคนที่ 3 จากนั้นนักวิจัยทำความเข้าใจกับข้อมูลในภาพรวม แล้วใช้การวิเคราะห์แก่นสาระแบบให้รูปแบบของข้อมูลเกิดขึ้นเอง (Inductive open coding) เพื่อให้เห็นกรอบแนวคิดในภาพรวม และจัดกลุ่มแก่นสาระโดยใช้เทคนิค Thematic coding เพื่อจำแนกและจัดระบบข้อมูลอย่างเป็นระบบ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ภาคผนวก 2 : รายชื่อหน่วยงานที่มีผู้แทนเข้าร่วมประชุมพัฒนาแผนปฏิบัติการ

1) กองกิจกรรมทางกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2) กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
3) กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
4) กองส่งเสริมและพัฒนาการจัดการศึกษาท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย
5) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กรมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย
6) สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน สำนักงานส่งเสริมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
7) กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
8) เทศบาลตำบลบางเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี
9) เทศบาลตำบลท่าศาลา อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
10) มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน
11) สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
12) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
13) สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
14) สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
15) สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
16) สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย
17) สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย
18) สถาบันอาศรมศิลป์
19) สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ
20) สมาคมการค้าผู้จัดงานกีฬามวลชนไทย
21) สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย
22) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
23) วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
24) คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
25) คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
26) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
27) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
28) สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
29) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
30) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
31) คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
32) ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
33) ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย
34) โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์
35) โรงเรียนวัดเขาวัง (แสง ช่วงสุวนิช)
36) บริษัท คิดดีคลับเฮ้าส์ จำกัด
37) ผู้ปกครอง



