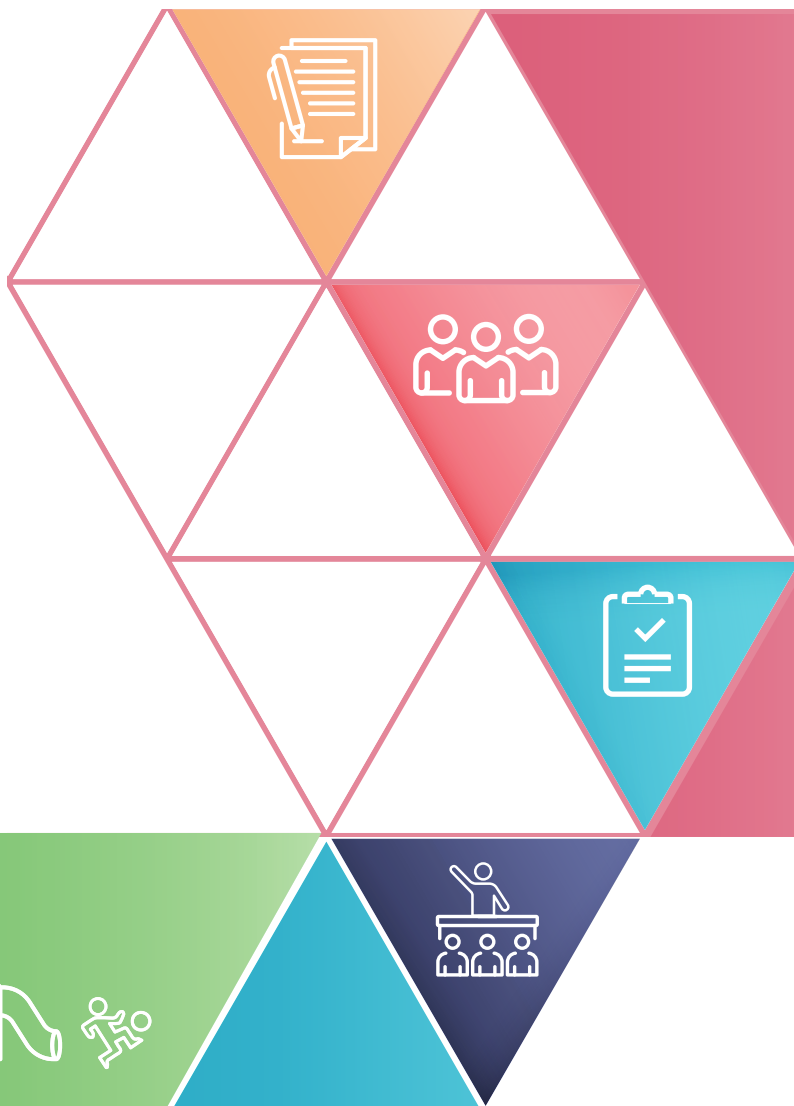


ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการดำเนินงาน

โรงเรียนส่งเสริม กิจกรรมทางกาย

ในประเทศไทย





เพื่อสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนไทย
ให้มีสมรรถนะหลักตรงตามเป้าประสงค์และมีโอกาสได้

“เล่น-เรียน-รู้”

มีความสุข สนุกสนาน ไปพร้อม ๆ กับ
การเรียนรู้และมีประสบการณ์ตรง
เพื่อพัฒนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัยอย่างรอบด้าน

องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำว่าเด็กจำเป็นต้องมีเวลา
สำหรับการมีกิจกรรมทางกายมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับประชากรวัยอื่น ๆ

โดยในทุก ๆ วันของสัปดาห์ เด็กและวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกาย
ระดับปานกลางถึงระดับหนักเฉลี่ยอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน

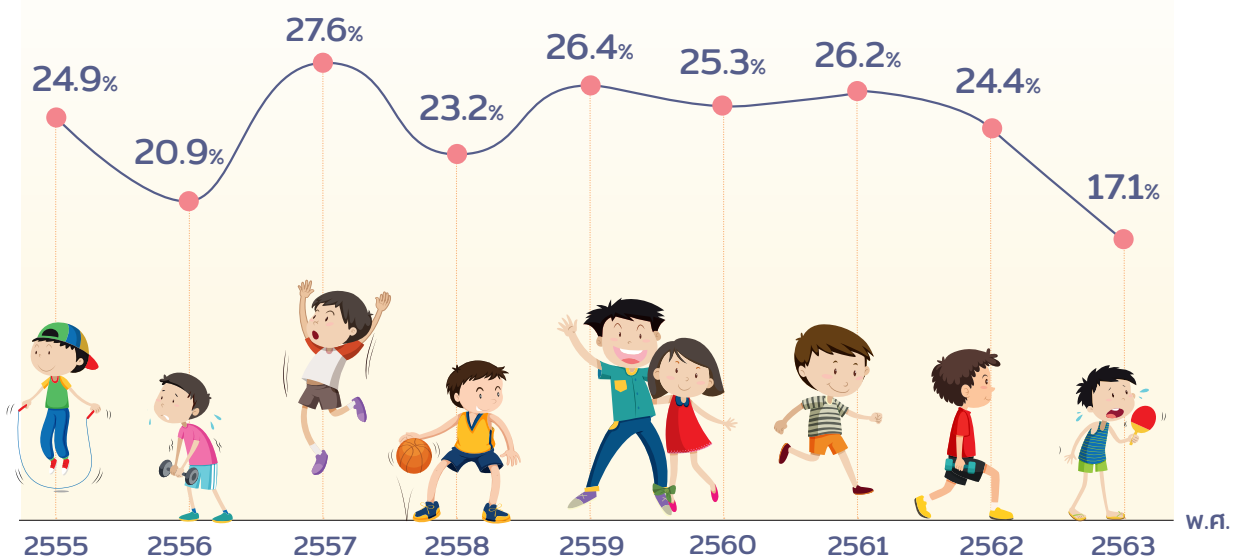
โดยกิจกรรมทางกายที่ทำส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมแบบแอโรบิก
แต่เมื่อย้อนกลับมามองสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยกลับพบว่า

“มีเด็กไทยไม่ถึงครึ่งที่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าว”

สถานการณ์ การขาดกิจกรรมทางกาย ในเด็กและเยาวชนไทย: ปัญหาที่เรื้อรังและมีแนวโน้มทวีความรุนแรง

หลังจากที่ประเทศไทยได้ร่วมมือกับเครือข่าย Active Healthy Kids Global Alliance ในการศึกษาวิจัยสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ร่วมกับประเทศอื่น ๆ รวม 49 ประเทศทั่วโลก พบหลักฐานที่บ่งชี้ถึงสถานการณ์และความจำเป็นในการเร่งดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ดังนี้

ผลจากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าระหว่างปี 2555 – 2562 มีเด็กและเยาวชนไทยประมาณ 1 ใน 4 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก



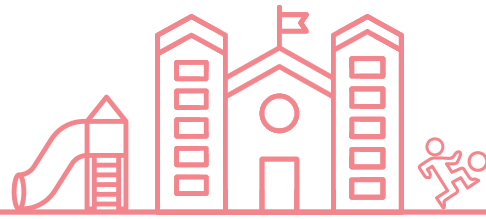
สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยระหว่างปี 2555-2563

หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

ระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี 2563 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบทำให้กิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยลดลงต่ำสุดในรอบ 9 ปี (ลดลงมาอยู่ที่ร้อยละ 17.1) สถานการณ์ดังกล่าวเน้นย้ำให้เห็นถึงความจำเป็นในการเร่งฟื้นฟู และส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะและพัฒนาการสมวัยอย่างรอบด้าน สมรรถนะหลักและกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม และเต็มศักยภาพ ความสุขและความผูกพันกับโรงเรียน ที่ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนา คุณลักษณะของผู้เรียนและทรัพยากรมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

ที่ผ่านมา แม้ว่าประเด็นเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนจะถูกกำหนดให้เป็นนโยบาย ที่มีการดำเนินงานในโรงเรียนมาโดยตลอด ทว่าส่วนใหญ่จะเน้นไปที่กิจกรรมการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหน้าเสาธงหลังเคารพธงชาติ การเรียนวิชาพลศึกษา กีฬาสี หรือการเล่นกีฬาทั่วไป ซึ่งแนวทางดังกล่าว แม้ว่าจะช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก ๆ ได้ แต่ก็ยังคงไม่เพียงพอตามมาตรฐาน รวมถึงไม่หลากหลายและตรงตามความสนใจของเด็ก ๆ มากนัก ส่งผลให้เด็กจำนวนมากขาดแรงจูงใจ (Motivation) ในการปฏิบัติหรือร่วมกิจกรรม ซึ่งแรงจูงใจที่ว่าเป็น ปัจจัยสำคัญพื้นฐานของกระบวนการส่งเสริมให้เกิดความรอบรู้ทางกาย (Physical Literacy)

จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน คล้ายกับเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก แต่จากข้อมูลเชิงสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยข้างต้น ได้ชี้ให้เห็นถึงอุปสรรค (Obstacles) และภัยคุกคาม (Threats) ต่าง ๆ ที่เข้ามามีผลทำให้เด็กและเยาวชนไทยไม่สามารถมี กิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการส่งเสริมพัฒนาการได้

ด้วยเหตุนี้ การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนให้เป็นไปได้ตามเป้าหมายสูงสุด คือ **“เด็กนักเรียนทุกคนได้รับโอกาสและมีกิจกรรมทางกายอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ”** จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือการจัดการเชิงระบบเข้ามาช่วยหนุนเสริมการออกแบบและวางแผนนโยบาย และกิจกรรม อันจะช่วยให้โรงเรียนสามารถบูรณาการกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายเข้ากับ กิจกรรมเชิงนโยบายและการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้อย่างไร้อย่างต่อเนื่อง ไม่เป็นการเพิ่มภาระงานให้กับโรงเรียน และครูผู้ปฏิบัติหน้าที่

แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC

ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมมือกัน ทดสอบประสิทธิผลของโมเดลต้นแบบสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่มีความหลากหลายเชิงบริบท กระทั่งได้มาซึ่ง “แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC”



ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

4PC เป็นแนวคิดที่ถูกออกแบบและพัฒนาขึ้น โดยทบทวนและศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยในต่างประเทศ มาทำการออกแบบและปรับประยุกต์เพื่อจัดการระบบนิเวศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นโยบายด้านการจัดการเรียนการสอน บริบทเชิงพื้นที่ของโรงเรียนและพฤติกรรมของนักเรียนไทย ทั้งนี้แนวคิดดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการเชิงระบบเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน โดยได้ผ่านกระบวนการวิจัยและการทดสอบประสิทธิผลของเครื่องมือตลอดระยะเวลา 3 ปี กระทั่งได้ข้อยืนยันว่าสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อพฤติกรรมของนักเรียน ขณะเดียวกันยังยืนยันโดยผู้บริหารโรงเรียนและคุณครูผู้ใช้งาน เป็นแนวคิดที่สามารถปรับประยุกต์และบูรณาการเข้ากับกิจกรรมเชิงนโยบายและการเรียนรู้อื่น ๆ ได้อย่างไม่ติดขัด

ทั้งนี้ องค์ประกอบสำหรับการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนด้วยแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC มี 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. นโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในทุกโอกาส (Active Policy)
2. บุคลากรที่มีความกระฉับกระเฉงตื่นรู้ (Active People)
3. แผนกิจกรรมฉลาดเล่น (Active Program)
4. พื้นที่ส่งเสริมการเล่น (Active Place)
5. ห้องเรียนฉลาดรู้ (Active Classroom)

ประสิทธิผลที่จะเกิดจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

ผลจากงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนมากต่างยืนยันตรงกันว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวก ต่อพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ทักษะและพฤติกรรมทางสังคม ทักษะคิดที่มีต่อโรงเรียน พัฒนาการด้านการคิดวิเคราะห์⁽¹⁾ รวมไปถึงความรู้สึกนับถือในตนเอง⁽²⁾ ที่สำคัญคือ กิจกรรมทางกายยังส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านความสามารถทางวิชาการและการเรียนรู้ของเด็ก โดยกิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้นและเตรียมความพร้อมในส่วน การทำงานของสมอง⁽³⁾ ช่วยส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในตัวเอง การปรับตัว และการมีความสุข เป็นต้น⁽⁴⁾

เช่นเดียวกันกับในต่างประเทศ ผลการวิจัยจากโครงการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียน: “โรงเรียนฉลาดเล่น” ที่ติดตามศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนไทยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ของโครงการอย่างต่อเนื่อง ก็มีข้อค้นพบที่ยืนยันถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดจากการมีกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอใน 5 มิติ ดังนี้

- มิติที่ 1. ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว
- มิติที่ 2. ด้านการคิดวิเคราะห์
- มิติที่ 3. ด้านการสื่อสารและทักษะชีวิต
- มิติที่ 4. ด้านอารมณ์และสังคม
- มิติที่ 5. ด้านความสามารถทางวิชาการ

กิจกรรมทางกายช่วยเสริมพัฒนาการทั้ง 5 มิติ





ข้อเสนอทางนโยบาย

จากสถานการณ์ความจำเป็นในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ประกอบกับข้อค้นพบจากโมเดลนวัตกรรมสำหรับการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่ได้นำเสนอข้างต้น จึงขอเสนอแนวทางการดำเนินนโยบายดังต่อไปนี้

1. สื่อสารประชาสัมพันธ์และส่งเสริมเชิงนโยบายให้เกิดการนำแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ไปใช้ในโรงเรียนทั่วประเทศ โดยในช่วงเริ่มต้นอาจพิจารณาจากความพร้อมและความสมัครใจของโรงเรียน โดยใช้กลไกการทำงานที่มีอยู่ในระดับพื้นที่ เช่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา (สพป.) หรือสำนักงานศึกษาธิการจังหวัด เป็นหน่วยการจัดการระดับพื้นที่

2. สนับสนุนให้ผู้บริหารสถานศึกษาและครูในโรงเรียนทั่วประเทศได้รับการพัฒนาศักยภาพและฝึกปฏิบัติการเพื่อสร้างความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิดการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนอันจะนำไปสู่การปรับประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริมสมรรถนะผู้เรียนตามเป้าประสงค์ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน หลักสูตรฐานสมรรถนะ (Competency-based Curriculum) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

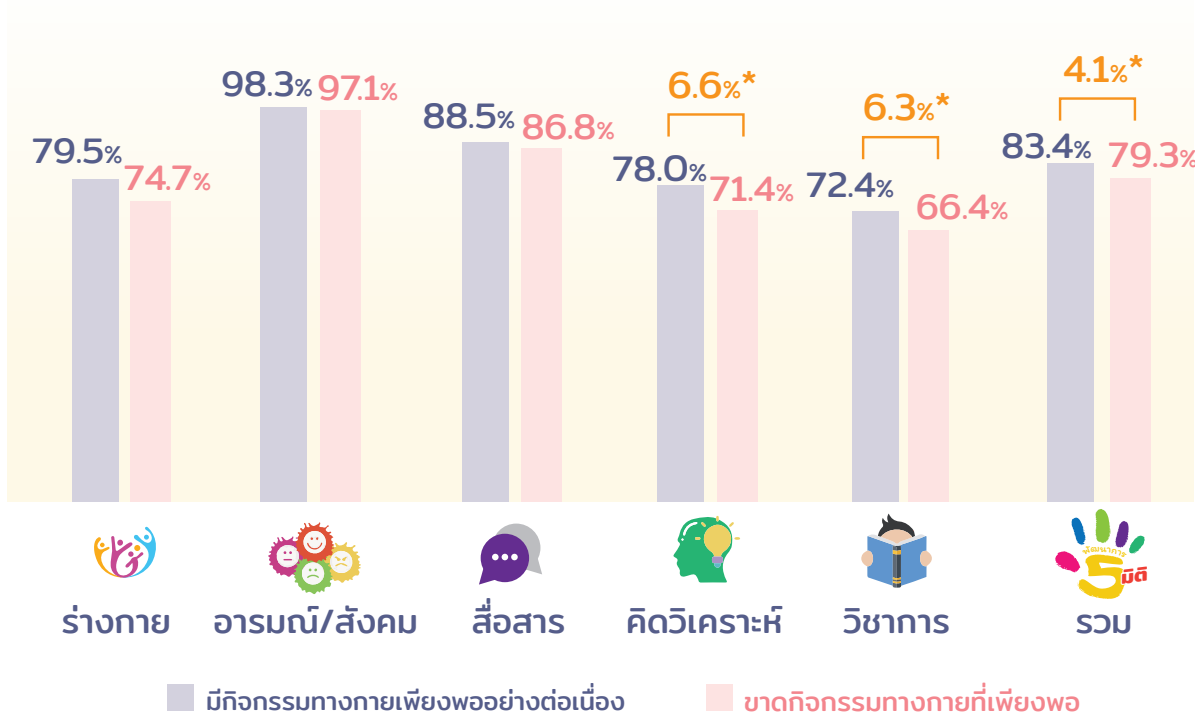
3. สนับสนุนและพิจารณารับรองหลักสูตรการอบรมเกี่ยวกับ แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ให้เป็นหนึ่งในหลักสูตรของสถาบันครุพัฒนา เพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษาและครูได้มีโอกาสและช่องทางสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพอย่างเหมาะสม

5 การเปลี่ยนแปลงสำคัญที่จะเกิดขึ้น จากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

ผลจากการติดตามทดสอบประสิทธิผลของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนตามแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC โดยทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและทักษะต่าง ๆ ระหว่างกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ กับนักเรียนในโรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งรอบก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม ในภาพรวมพบว่า กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการจะมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกดีกว่านักเรียนในโรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญอย่างน้อย 5 ประการดังต่อไปนี้

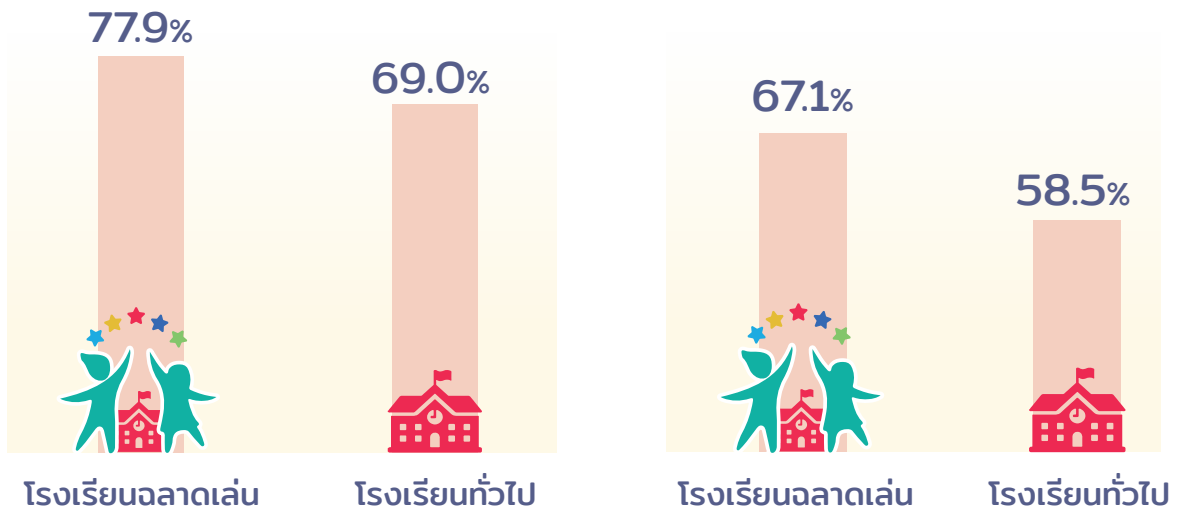
1

นักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออย่างต่อเนื่อง
มีระดับพัฒนาการที่ดีกว่าทั้ง 5 มิติ



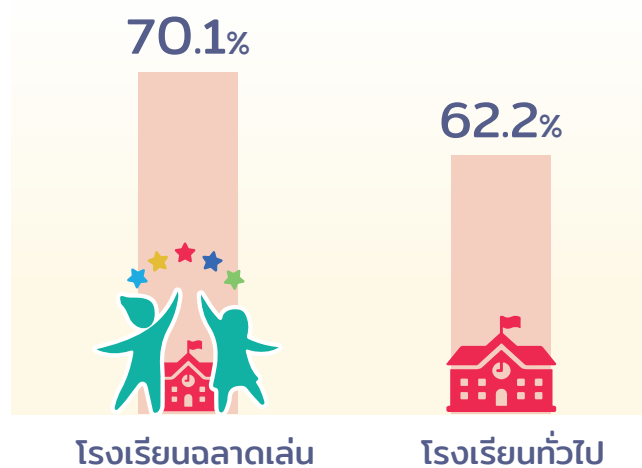
ร้อยละของคะแนนพัฒนาการของนักเรียนตามทักษะ 5 มิติ จำแนกตามพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

นักเรียนมีความสุขในการมาโรงเรียน ความสุขในห้องเรียน และสมาธิในการเรียนมากยิ่งขึ้น



ร้อยละของนักเรียนที่มีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน
จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและ
สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

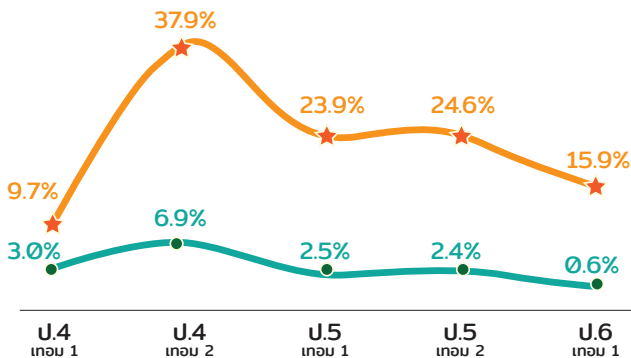
ร้อยละของนักเรียนที่รู้สึกว่าการเรียน
เป็นสถานที่ที่มีความสนุกสนาน
จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562



ร้อยละของนักเรียนที่มีสมาธิและเข้าใจการเรียนดีขึ้น
จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

3

นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

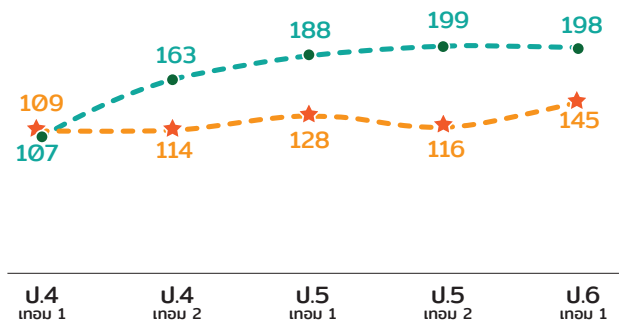


★ โรงเรียนนวดเล่น ● โรงเรียนทั่วไป

ร้อยละของนักเรียนที่มี
กิจกรรมทางกายเพียงพอ (60 นาทีต่อวัน)
จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
ที่มา: โครงการโรงเรียนนวดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

4

นักเรียนลดพฤติกรรมการใช้หน้าจอจากปกติ

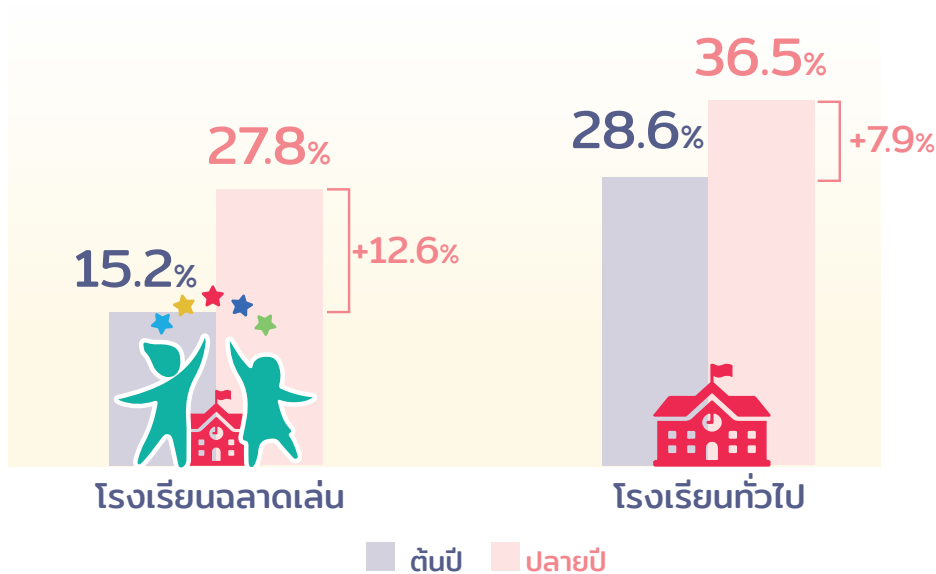


★ โรงเรียนนวดเล่น ● โรงเรียนทั่วไป

ค่าเฉลี่ยระยะเวลาการใช้หน้าจอ
เพื่อความบันเทิงต่อวัน (นาที)
จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
ที่มา: โครงการโรงเรียนนวดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

5

นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทักษะทางด้านวิชาการที่ดียิ่งขึ้น



ร้อยละของนักเรียนที่มีทักษะทางคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น
จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
ที่มา: โครงการโรงเรียนนวดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562



มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม



ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ 02-441-0201-4 ต่อ 307, 317, 524, 525 โทรสาร 0-2441-9333
เว็บไซต์ www.tpak.or.th
Facebook: <https://www.facebook.com/TPAK.Thailand>