

คู่มือ

แนวทางการดำเนินงาน และหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”



คู่มือ

แนวทางการดำเนินงาน และหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”



คู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย 2565 จำนวน 43 หน้า ขนาด 18.5 x 26.1 ซม.

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย	วัฒนา ยิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สรายุทธ์	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์มณฑิยา	คณาสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อุดม	อัสวฒมากร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

บรรณาธิการ

นางสาวชนิษฐา	ระโหลฐาน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่แทนหัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยี กิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น
--------------	----------	---

ผู้เรียบเรียง

นางสาวชนิษฐา	ระโหลฐาน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่แทนหัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยี กิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น
นางสาวศิริณญา	วัลภา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

คณะทำงาน

นางสาวปิยะนุช	ฤทธิชัย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวศิริณญา	วัลภา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวบุษยมาศ	คันธมาศน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวกนกวรรณ	ดอกไม้	นักวิชาการสาธารณสุข
นายสมภาพ	จันทะดวง	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

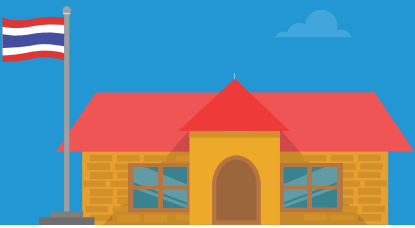
ข้อมูลทางบรรณานุกรม

คู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”.
นนทบุรี : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2565.
43 หน้า.

จัดทำโดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





คำนำ

“โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ” เป็นรางวัลที่กระทรวงสาธารณสุข โดยกองกิจการทางกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จัดให้มีขึ้นเพื่อมอบให้แก่สถานศึกษาที่ดำเนินการส่งเสริมกิจการทางกาย เด็กวัยเรียนวัยรุ่น ร่วมกับการใช้แพลตฟอร์ม “ก้าวทำใจ” มาประยุกต์ใช้ในการเข้าถึงระบบสุขภาพ กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น รวมถึงเกิดความรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จนบรรลุผลเชิงประจักษ์ สามารถลดภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นได้อย่างยอดเยี่ยม มีความเป็นมืออาชีพ ในการทำให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และฉลาด โดยรางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ” เป็นรางวัลที่พัฒนามาจากรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) และองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ด้านการส่งเสริมกิจการทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรภาครัฐในประเทศไทย พัฒนาไปสู่ความเป็นมืออาชีพในการให้บริการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่น รวมทั้งเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่หน่วยงานที่นอกจากจะสามารถบริหารจัดการให้งานบริการส่งเสริมกิจการทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่นประสบความสำเร็จเป็นที่ประจักษ์แล้ว ยังสามารถขยายผลความสำเร็จสู่องค์กรและชุมชนอื่น ๆ อีกด้วย

ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับสถานศึกษา เกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินงานในการเสนอขอรับรางวัลดังกล่าว กองกิจการทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ในฐานะหน่วยงานซึ่งมีบทบาทหลักในการสร้างสังคมรอบรู้ สุขภาพดีทุกช่วงวัย อนามัยสิ่งแวดล้อมได้มาตรฐาน จึงได้จัดทำ “คู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ” เพื่อเป็นประโยชน์แก่สถานศึกษาที่สนใจนำไปศึกษาและเตรียมความพร้อมในการเสนอขอรับรางวัลและใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการส่งเสริมกิจการทางกายแก่เด็กวัยเรียนวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นที่พึงพอใจของผู้รับบริการอย่างต่อเนื่องต่อไป

กองกิจการทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ตุลาคม 2565



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	3
สารบัญ	4
สารบัญภาพ	5
สารบัญตาราง	6
บทที่ 1 บทนำ	8
บทที่ 2 รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทันใจ	10
• ความเป็นมาและความสำคัญของรางวัล	10
• ความหมายของรางวัล	11
• วัตถุประสงค์ของการมอบรางวัล	11
• กระบวนการดำเนินงานเข้าสู่รางวัล	12
• การเตรียมตัวสู่รางวัล	13
• คุณสมบัติของผู้สมัครและช่องทางการสมัคร	14
• ข้อตกลงเบื้องต้น	15
บทที่ 3 เกณฑ์การสมัครรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทันใจ	16
• เกณฑ์การสมัคร	16
• หลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล	17
• แนวคำถาม	19
• รูปภาพ/คลิปประกอบ	21
• แบบประเมินตนเอง	22
บทที่ 4 ปฏิทินการสมัครรับรางวัล	28
บทที่ 5 ขั้นตอนการสมัครรางวัลผ่านระบบออนไลน์	29
บทที่ 6 ขั้นตอนการลงทะเบียนสมัครก้าวทันใจ	37
บรรณานุกรม	41
ภาคผนวก	42
ผนวก ก QR Code ช่องทางรับข้อมูลข่าวสาร	43

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1	“V Shape” กระบวนการดำเนินงานโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ	12
ภาพประกอบ 2	ช่องทางการสมัคร	14
ภาพประกอบ 3	เกณฑ์การสมัครรางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”	16
ภาพประกอบ 4	หลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”	17



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1	เกณฑ์การประเมินรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวหน้า
ตาราง 2	แนวทางตอบคำถาม ข้อ 5 ขั้นตอนการดำเนินงาน
ตาราง 3	แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวหน้า



กรมอนามัย

ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



บทที่ 1

บทนำ



ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาเด็กอ้วน เตี้ย และผอม โดยจากข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการ ของเด็กไทยในฐานข้อมูลสาธารณสุข ย้อนหลัง 5 ปี (พ.ศ. 2560-2565) พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำรงชีวิต และการเรียนรู้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่ ๆ นำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตกันมากขึ้น นั้นจึงส่งผลกระทบต่อ นักเรียน ผู้ปกครอง และครู ทั้งด้านการเรียนการสอนและการใช้ชีวิตของเด็กวัยเรียน ที่ผิดเพี้ยนไปตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่น่ากังวล คือ วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการขาดกิจกรรมทางกาย มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่นทั้งระยะสั้น และระยะยาว โดยระยะสั้น คือ การไม่มีสมาธิในการเรียน กระทั่งต่อผลการเรียน ส่วนระยะยาว เกิดโรคต่าง ๆ อาทิเช่น โรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามมา และยังส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตของเด็ก ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ จะส่งผลกระทบต่องบประมาณค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการรักษาพยาบาล ทั้งของครอบครัวและประเทศ หากไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในอนาคตต่อไป ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีคำแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ดังนี้ **เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ควรทำกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลางถึงหนักเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน**



จากแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 ได้กำหนดเป้าหมายให้ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป **มีระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน** รวมถึงข้อมูลจากมูลนิธิการนอนหลับแห่งชาติ (National Sleep Foundation) ได้มีคำแนะนำการนอนหลับเพียงพอสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ดังนี้ **เด็กอายุ 6-13 ปี ควรนอนหลับวันละ 9-11 ชั่วโมง และวัยรุ่นอายุ 14-17 ปี ควรนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง** เป็นประจำเพื่อให้ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี

โรงเรียน เป็นสถานที่ที่เด็กส่วนใหญ่ใช้ชีวิตประจำวันในการเรียน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน ตั้งแต่ช่วงเวลาก่อนเข้าเรียน จนถึงเลิกเรียน ซึ่งยังมีเด็กบางส่วนใช้เวลากับการนั่งเรียนหรือนั่งหน้าจอเท่านั้น แม้ว่าจะมีการออกกำลังกายในรายวิชาพลศึกษา แต่นับว่ายังไม่เพียงพอสำหรับเด็กช่วงวัยนี้ ดังนั้น การจัดให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา จึงเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เพื่อจัดการแก้ไขปัญหาลูกอ้วน เตี้ย ผอม การสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีความรอบรู้สุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้วยการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยโรงเรียนควรจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้นักเรียนทุกคนเป็นประจำ และ**ควรมีการออกกำลังกายร่วมกันทั้ง 3 รูปแบบ** ซึ่งประกอบด้วย 1) ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) อย่างน้อย 60 นาที (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) ทุกวันหรืออย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ เช่น เต้นจิงโจ้ FUN for FIT เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดตบ กระโดดเชือก บาสเกตบอล เป็นต้น 2) ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance exercise) วันเว้นวัน หรืออย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ เช่น แก้อื้อ...ขยี้พุง ลูกนั่ง (Sit Up) ดันพื้น (Push Up) แพลงก์ (Plank) สควอช (Squat) โหนบาร์ ยกดัมเบล เป็นต้น และ 3) ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility exercise) ทุกวัน หรืออย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ เช่น จิงโจ้ยืดตัว กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก เนื่องจากจะช่วยพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ หัวใจ ปอด ให้แข็งแรง รวมไปถึงการสร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรคอ้วนในเด็ก



บทที่ 2

รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ

ความเป็นมาและความสำคัญของรางวัล



รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ เป็นรางวัลที่พัฒนามาจากรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) และองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี โดยรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ เป็นรางวัลที่เกิดขึ้นภายใต้โครงการ ก้าวทำใจ ในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที” มีเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียน วัยรุ่น มีความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับที่เหมาะสมและเพียงพอ รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดี และมั่นคง มีสุขภาวะ พร้อมทั้งจะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ตลอดจนถ่ายทอด สู่เพื่อนและครอบครัว มุ่งสู่เป้าหมายระยะยาวในการลดปัญหา NCDs ในผู้ใหญ่ ลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล เพิ่มเศรษฐกิจมวลรวม และเพิ่มความมั่นคงของประเทศจากการมีประชากรวัยทำงานที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 “การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี” เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ “คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21”

รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ เป็นรางวัลที่มอบให้กับโรงเรียนที่สามารถดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ได้อย่างเป็นรูปธรรม เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่นตามเกณฑ์ที่กำหนด สามารถเป็นตัวแทนกรมอนามัยในการสร้างคุณค่าแก่สังคม และให้ความช่วยเหลือองค์กร หรือโรงเรียนอื่น ๆ โดยการบอกต่อ ชี้แนะ ชี้้นำ เผยแพร่การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สู่การแก้ปัญหาสุขภาพในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น โดยเฉพาะปัญหาภาวะโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) รวมทั้งเด็กไม่แข็งแรง โดยโรงเรียนที่ได้รับการรับรองจากกรมอนามัย จะได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ เพื่อยกย่องเป็นโรงเรียนต้นแบบที่มีวิธีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีคุณค่า และสร้างประโยชน์ให้แก่เด็กวัยเรียนวัยรุ่น ทั้งในระยะสั้น และระยะยาว

ความหมายของรางวัล



รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจในสถานศึกษา เป็นรางวัลที่มอบให้กับโรงเรียนที่ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ภายใต้โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที” จนมีผลงานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด สามารถพิสูจน์ได้ว่าเด็กวัยเรียนวัยรุ่นในความดูแลได้รับประโยชน์จากโครงการจนเกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย และภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น รวมทั้งโรงเรียนสามารถเป็นตัวแทนกรมอนามัยในการช่วยเหลือสังคม เป็นแหล่งเรียนรู้ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการให้โรงเรียน หน่วยงาน หรือชุมชนอื่น ๆ ทั้งในและนอกประเทศได้

วัตถุประสงค์ของการมอบรางวัล



การมอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมแรงภาคีเครือข่ายสู่การสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติงานอันเป็นคุณประโยชน์แก่เด็กวัยเรียนวัยรุ่น สร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอและเหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมถึงการขยายผล เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ไปยังภาคีเครือข่ายอื่น ๆ ทั้งนี้ ยังเป็นการยกระดับมาตรฐานโรงเรียนด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา ช่วยส่งเสริมบทบาทหน้าที่ ความเป็นมืออาชีพของโรงเรียน และองค์กรภาครัฐที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเพิ่มความชัดเจนของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด และมีสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ มีเป้าประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้

1. ส่งเสริมการปฏิบัติงานอันเป็นคุณประโยชน์แก่เด็กวัยเรียนวัยรุ่นทุกระดับ
2. เสริมสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ภาคีเครือข่ายผู้ให้การส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
3. พัฒนาความเป็นมืออาชีพในการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน และองค์กรภาครัฐที่เกี่ยวข้อง
4. ยกระดับมาตรฐานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
5. รวบรวมและเผยแพร่ต้นแบบแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ประสบผลสำเร็จ

กระบวนการดำเนินงาน เข้าสู่รางวัล



โรงเรียนต้องสามารถทำให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น และคณะครูในโรงเรียน **เข้าถึง เข้าใจ** ข้อมูลความรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับพื้นฐานได้ง่าย สามารถโต้ตอบซักถาม แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ตัดสินใจ เลือกรับปรับใช้รูปแบบการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น จนเกิดผลลัพธ์ที่ดีทั้งในเชิงสุขภาพ และการเรียน รวมทั้งสามารถบอกต่อให้บุคลากรในสังกัดและภาคีเครือข่าย **เข้าถึง เข้าใจ** ข้อมูลความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนวัยรุ่นได้



ภาพประกอบ 1 “V Shape” กระบวนการดำเนินงาน
โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ

การเตรียมตัว...สู่รางวัล



คุณสมบัติของผู้สมัคร และช่องทางการสมัคร



- รางวัลนี้เปิดกว้างให้กับสถานศึกษาทั่วประเทศ
- การสมัครสามารถสมัครผ่านทางลิงค์รับสมัคร และ QR Code ที่กำหนด
- กรอกใบสมัครให้ครบถ้วนและถูกต้องทางออนไลน์
- การส่งผลงานเข้ารับรางวัล ต้องมีเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องครบถ้วน
- **การกรอกใบสมัคร :** การกรอกข้อมูลผ่านระบบออนไลน์ต้องครบถ้วนตามที่ระบุ หากข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือไม่ตรงข้อคำถาม ผลงานนั้นจะไม่ได้รับการพิจารณา



ภาพประกอบ 2 ช่องทางการสมัคร

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ทุกผลงานที่ส่งเข้าประกวด ถือเป็นลิขสิทธิ์ร่วมของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย พึงมีสิทธิที่จะแก้ไข ดัดแปลง โดยไม่จำเป็นต้องขออนุญาตผู้สร้างสรรค์ผลงาน
2. หากตรวจพบการคัดลอกข้อมูลของเอกสารซ้ำกัน ขออนุญาตตัดสิทธิ์การประเมินรางวัล ในปีนั้น ๆ
3. ผลการตัดสิน ของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
4. ผู้ส่งผลงานเข้ารับการพิจารณารางวัลจะต้องกรอรายละเอียดในแบบฟอร์มการสมัคร พร้อมเอกสารให้ครบถ้วนสมบูรณ์
5. ผู้ส่งผลงานเข้ารับการพิจารณารางวัล เป็นผู้รับผิดชอบต่อลิขสิทธิ์ของข้อมูล ได้แก่ เนื้อหา ภาพ เสียง คลิปวิดีโอ ซอฟต์แวร์หรืออื่นใดที่ใช้ในการผลิตผลงาน โดยต้องไม่ละเมิดกฎหมายว่าด้วย ลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญา และมีการอ้างอิงถึงแหล่งที่มา อย่างชัดเจน ทางผู้จัดโครงการ ไม่มีส่วนในการรับผิดชอบใด ๆ ทั้งสิ้น ในกรณีที่มีการละเมิดลิขสิทธิ์ ถ้ามีการตรวจสอบพบภายหลัง จะถือเป็นโมฆะและถูกเรียกรางวัลคืน



บทที่ 3 เกณฑ์การสมัครและพิจารณารางวัล โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ

นักเรียนเข้าร่วมโครงการ

ร้อยละ 100



โรงเรียนขนาดเล็ก
น้อยกว่าหรือ
เท่ากับ 120 คน

เกณฑ์การสมัคร

นักเรียนเข้าร่วมโครงการ

ร้อยละ 70



โรงเรียนขนาดกลาง
121-600 คน

กลุ่มเป้าหมาย
ป.1 – ม.6
หรือเทียบเท่า



โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ
1,500 คนขึ้นไป

นักเรียนเข้าร่วมโครงการ

ร้อยละ 40



โรงเรียนขนาดใหญ่
601-1,500 คน

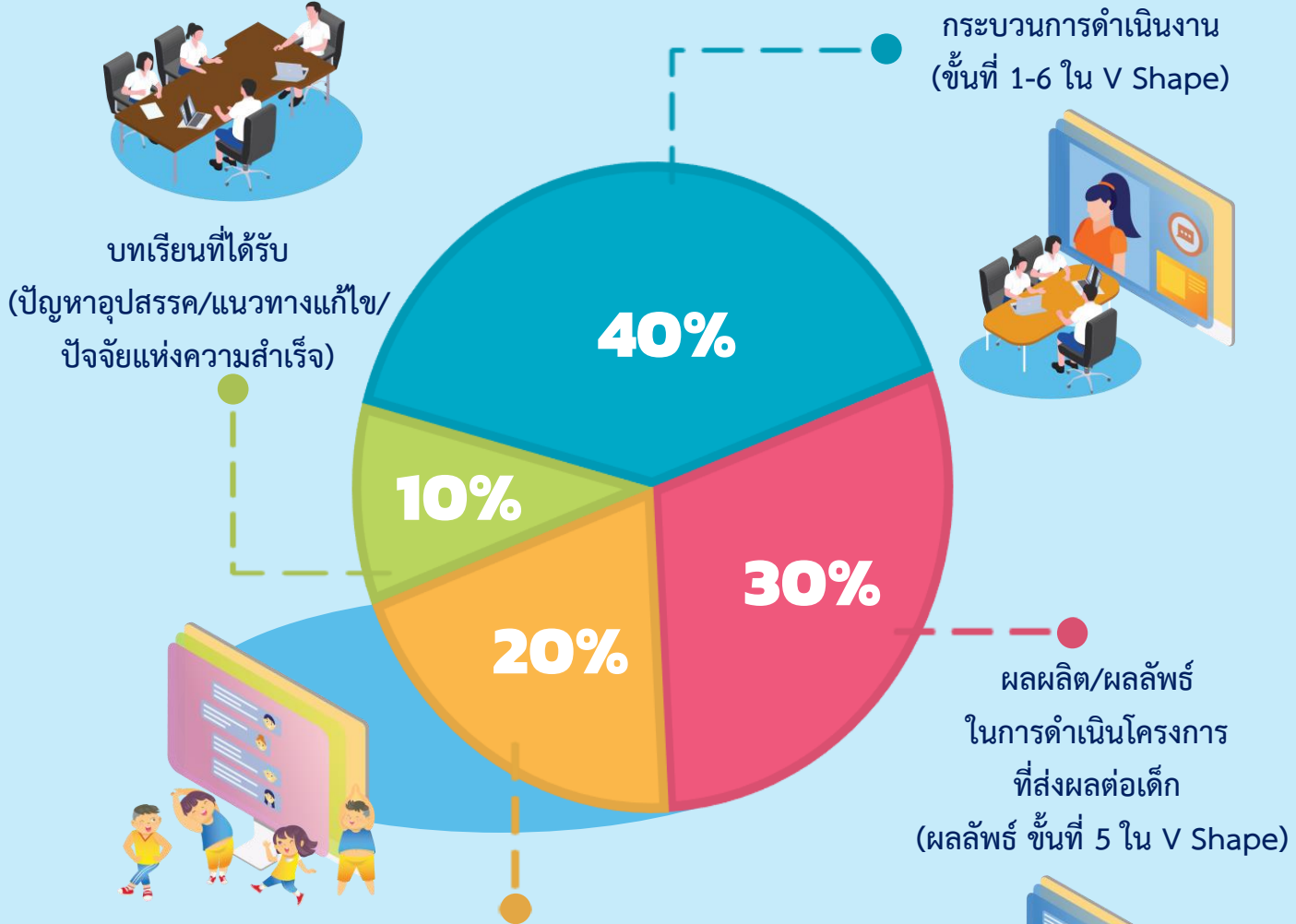
นักเรียนเข้าร่วมโครงการ

ร้อยละ 50

1. โรงเรียนต้องมีการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 2 เดือน ก่อนถึงวันที่ปิดรับสมัคร
2. โรงเรียนดำเนินการติดตามประเมินผลลัพธ์เปรียบเทียบให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 2 เดือน
3. โรงเรียนต้องมีจำนวนนักเรียนลงทะเบียน ก้าวทำใจ ร้อยละ 60 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด

ภาพประกอบ 3 เกณฑ์การสมัครรางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”

หลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”



คลิปวิดีโอจำนวน 2 คลิป

- 1.คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ :
ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อน
โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ ระยะเวลา 4-7 นาที)
- 2.คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ2 :
ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกิจกรรมทางกายของ
โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ ระยะเวลา 5-10 นาที)

ภาพประกอบ 4 หลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”

ตาราง 1 เกณฑ์การประเมินรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ



ประเด็นเนื้อหา	คะแนน
1) กระบวนการดำเนินงาน (ขั้นที่ 1-5 ใน V Shape)	(30)
แรงบันดาลใจ/แรงจูงใจ	5
กระบวนการดำเนินงาน	20
รูปภาพ/คลิปประกอบ	5
2) ผลผลิต/ผลลัพธ์ในการดำเนินโครงการที่ส่งผลต่อนักเรียน (ผลลัพธ์ ขั้นที่ 5 ใน V Shape)	(30)
ด้านภาวะโภชนาการ	10
ด้านสมรรถภาพทางกาย	10
รูปภาพ/คลิปประกอบ ผลลัพธ์ (ก่อน-หลัง)	10
3) การขยายผล/เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ (ขั้นที่ 6 ใน V Shape)	(10)
การขยาย/เผยแพร่ โครงการ	6
การประชาสัมพันธ์ก้าวทำใจ	2
รูปภาพประกอบการขยายผล/เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์	2
4) บทเรียนที่ได้รับ (ปัญหาอุปสรรค/แนวทางแก้ไข/ปัจจัยแห่งความสำเร็จ)	(10)
5) คลิป/วิดีโอ	(20)
คลิปที่ 1 วิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ1 ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายและก้าวทำใจในโรงเรียน ระยะเวลา 4-7 นาที)	10
คลิปที่ 2 วิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ2 ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ ระยะเวลา 5 - 10 นาที)	10
คะแนนเต็ม	100

****หมายเหตุ** ระยะเวลาดำเนินงานอย่างน้อย 2 เดือนก่อนถึงวันที่ปิดรับสมัคร

เกณฑ์การพิจารณา

การสรุปผลคะแนนการประเมิน () ผ่านเกณฑ์ประเมิน (มากกว่า หรือเท่ากับ 80 คะแนนขึ้นไป)
() ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน (ต่ำกว่า หรือเท่ากับ 79 คะแนน)

แนวคำถาม (ไม่เกิน 20 หน้า)

1. โปรดระบุ แหล่งข้อมูลหรือหน่วยงาน ที่ทำให้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
2. โปรดอธิบายตามความเข้าใจของท่านในข้อคำถามต่อไปนี้ โดยละเอียด
 - 2.1 โปรดอธิบายว่า โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ คืออะไร
 - 2.2 โปรดอธิบายว่า โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ มีวิธีการดำเนินการอย่างไร
3. โปรดระบุ แหล่งค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม หรือแหล่งโต้ตอบ ชักถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำเนินงานโครงการ
4. โปรดอธิบายเหตุผล/แรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจ ที่ทำให้ท่านตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ รวมทั้งเป้าหมายในการเข้าร่วมโครงการนี้
 - 4.1 เหตุผล แรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้
 - 4.2 เมื่อตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้ ท่านกำหนดเป้าหมายไว้อย่างไร
5. โปรดอธิบายขั้นตอนการดำเนินงานในหน่วยงานของท่าน โดยละเอียด พร้อมรูปภาพประกอบ
 - 5.1 ระยะเตรียมการ
 - 5.2 ระยะปฏิบัติการ
 - 5.3 ระยะติดตามประเมินผล
6. การดำเนินงาน ขยายผล/เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ พร้อมรูปภาพประกอบ
 - 6.1 การขยายผล/เผยแพร่โครงการ
 - 6.2 การประชาสัมพันธ์ก้าวทำใจภายนอกโรงเรียน
7. โปรดแสดงผลผลิต/ผลลัพธ์ในการดำเนินโครงการที่ส่งผลต่อนักเรียน พร้อมรูปภาพประกอบ
 - 7.1 ด้านโภชนาการ
 - 7.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย
8. หน่วยงานของท่านบรรลุเป้าหมายในการเข้าร่วมโครงการหรือไม่ อย่างไร โปรดอธิบาย
 - () บรรลุ โปรดอธิบาย อุปสรรค/ปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหา ที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย
 - () ไม่บรรลุ โปรดอธิบาย อุปสรรค/ปัญหา ที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมาย พร้อมข้อเสนอแนะ
9. โปรดอธิบาย ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ส่งเสริมให้การดำเนินโครงการบรรลุเป้าหมาย
10. สรุป บทเรียนที่ได้รับจากการดำเนินงานในโครงการ



ตาราง 2 แนวทางตอบคำถาม ข้อ 5 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนดำเนินงาน	แนวทาง
ระยะเตรียมการ	แสดงให้เห็นว่าก่อนจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับเด็ก ได้มีการเตรียมการอะไรบ้าง เช่น ประกาศนโยบาย สร้างความเข้าใจ มอบหมายงาน จัดประชุมคณะทำงาน/ผู้ร่วมขับเคลื่อนโครงการ การเข้ารับการฝึกอบรมแกนนำ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินภาวะโภชนาการ เป็นต้น
ระยะปฏิบัติการ	แสดงให้เห็นถึงระยะเวลาที่โรงเรียนจัดให้เด็กออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน ไม่น้อยกว่า 2 เดือน โดยอธิบายช่วงเวลาที่เด็กทำกิจกรรม (เช้า กลางวัน เย็น ฯลฯ) ระยะเวลาทำกิจกรรมแต่ละครั้ง (นาที/ครั้ง) สถานที่จัดกิจกรรม (หน้าเสาธง ห้องเรียน ห้องประชุม ฯลฯ) จำนวนวันในการทำกิจกรรม (วัน/สัปดาห์) โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้นักเรียนทุกคนออกกำลังกายร่วมกันทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ (1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นหลัก ร่วมกับ (2) ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และ (3) ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว
ระยะติดตามประเมินผล	แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการติดตามประเมินผลภายในโรงเรียน ทั้งขั้นตอนประเมินผลเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย และภาวะโภชนาการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรคการดำเนินงาน
การขยายผล/เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์	แสดงให้เห็นถึง รูปแบบการเผยแพร่ วิธีการเผยแพร่ สถานที่ทำการเผยแพร่ กลุ่มเป้าหมายผู้รับการเผยแพร่ ผู้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ และทรัพยากรที่ใช้ในการเผยแพร่ รวมไปถึงการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวท้าใจ ในสถานศึกษาไปยังหน่วยงานอื่น ๆ และภาคีเครือข่าย หรือจัดนิทรรศการ เป็นวิทยากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น



รูปภาพ/คลิปประกอบ

- ภาพตราสัญลักษณ์สถานศึกษา
- ภาพ/คลิปประกอบ เด็กทำกิจกรรมออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ เช่น หน้าเสาธง ในชั้นเรียน
- ภาพ/คลิปประกอบ การวัดและประเมินผลภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย
- ภาพ/คลิปประกอบ ผลการดำเนินงานที่ส่งผลต่อเด็กนักเรียน ครู หรือบุคลากรทุกระดับ เช่น ภาพเด็กอ้วน (ก่อน-หลัง) ภาพเด็กวัดส่วนสูง (ก่อน-หลัง) ภาพทดสอบความยืดหยุ่น (ก่อน-หลัง)
- ภาพหลักฐานการสมัครก้าวทำใจของนักเรียน และครูในโรงเรียน 60% ขึ้นไป
- ภาพ/คลิปประกอบ การขยายผล/เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ภาพ/คลิปประกอบ อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพิ่มเติม



แบบประเมินตนเอง

ตาราง 3 แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
1) กระบวนการดำเนินงาน ชั้นที่ 1-6 ใน V Shape (40 คะแนน)			
1.1 กระบวนการดำเนินงาน ชั้นที่ 1-4 (5 คะแนน)			
ท่านสามารถระบุแหล่งข้อมูล หรือหน่วยงาน หรือบุคคลที่ทำให้ท่านมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น	1		
ท่านมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ	0.5		
ท่านมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดำเนินงานโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ	0.5		
ท่านมีแหล่งค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม และแหล่งโต้ตอบ ชักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำเนินงานโครงการ	1		
ท่านมีการทบทวนสถานการณ์ปัญหา มีแรงบันดาลใจ มีเป้าหมาย ในการเข้าร่วมโครงการ	2		
1.2 กระบวนการดำเนินงาน ชั้นที่ 5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (20 คะแนน)			
ระยะเตรียมการ (5 คะแนน)			
มีแผนปฏิบัติงาน/โครงการ	1		
มีการประกาศนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายนักเรียน/บุคลากร	1		
มีการมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ/แต่งตั้งคณะทำงาน	1		

ตาราง 3 แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวท้าใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
- มีการประสาน/จัดประชุม คณะทำงานภายในโรงเรียน - มีการสร้างเครือข่าย/ติดต่อประสาน ภาคีเครือข่ายภายนอก/ผู้ปกครอง	1 1		
ระยะปฏิบัติการ (10 คะแนน) - มีการสร้างแกนนำภายในโรงเรียน - มีการดำเนินงานให้เด็กมีกิจกรรม ทางกาย ต่อเนื่องอย่างน้อย 2 เดือน - มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเพิ่ม กิจกรรมทางกาย (ครบทั้ง 3 รูปแบบ) ให้แก่เด็กในโรงเรียนอย่างน้อย สัปดาห์ 5 วัน ๆ ละ 60 นาที	2 2 6		
ระยะประเมินผล (5 คะแนน) - กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ มีการพัฒนาภาวะโภชนาการและ สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น - กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อ การเข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80	3 2		
1.3 รูปภาพประกอบกระบวนการดำเนินงาน (5 คะแนน)			
- ภาพตราสัญลักษณ์โรงเรียน/ หน่วยงาน - ภาพการขับเคลื่อนงาน เช่น การประชุม คณะทำงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง การฝึกแกนนำเพื่อเตรียมการ	0.5 2		

ตาราง 3 แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
- ภาพการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนลงทะเบียนก้าวทำใจ - ภาพเด็กทำกิจกรรมออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ เช่น หน้าเสาธงในชั้นเรียน เป็นต้น	1 1.5		
1.4 การขยายผล/เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ (ขั้นที่ 6 ใน V Shape) (10 คะแนน)			
1.4.1 มีการขยายผล/เผยแพร่โครงการ (6 คะแนน)			
- มีการขยายผลสู่กลุ่มวัยอื่น ๆ นอกจากวัยเรียนวัยรุ่น - นำเสนอผลงานวิชาการ/นำเสนอในการประชุมส่วนราชการ/เป็นวิทยากร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - การจัดนิทรรศการ/จัดทำสื่อ/สิ่งพิมพ์/วีดิทัศน์ เผยแพร่ - อื่น ๆ โปรดระบุ	2 2 2		
1.4.2 มีการประชาสัมพันธ์ก้าวทำใจ (2 คะแนน)			
มีการประชาสัมพันธ์ก้าวทำใจภายนอกโรงเรียน	2		
1.4.3 มีรูปภาพประกอบการขยายผล/เผยแพร่โครงการ และประชาสัมพันธ์ก้าวทำใจ (2 คะแนน)			
ภาพประกอบขยายผล/เผยแพร่โครงการ และประชาสัมพันธ์ก้าวทำใจ เช่น การประชาสัมพันธ์เป็นวิทยากร การจัดนิทรรศการ จัดประชุม/อบรม/สัมมนาอย่างน้อย 2 กิจกรรม	2		

ตาราง 3 แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
2) ผลผลิต/ผลลัพธ์ในการดำเนินโครงการที่ส่งผลต่อนักเรียน (30 คะแนน)			
2.1 ด้านภาวะโภชนาการ (10 คะแนน)			
• เด็กอ้วนลดลง • เด็กผอมลดลง • เด็กเตี้ยลดลง • เด็กสูงเพิ่มขึ้น • เด็กสมส่วนเพิ่มขึ้น	2 2 2 2 2		
2.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย (10 คะแนน)			
• ความยืดหยุ่นขาด้านหลัง และหลังส่วนล่าง เพิ่มขึ้น • ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ออก แขน เพิ่มขึ้น • ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง เพิ่มขึ้น • สมรรถภาพหัวใจ ปอด และหลอดเลือด เพิ่มขึ้น	2.5 2.5 2.5 2.5		
2.3 รูปภาพประกอบผลการดำเนินงาน (10 คะแนน) ที่ส่งผลต่อเด็กนักเรียน ครู หรือบุคลากรทุกระดับที่เข้าร่วมโครงการ 3 คนขึ้นไป เช่น			
• ภาพเด็ก/ครู/บุคลากร อ้วน (ก่อน - หลัง) 3 คนขึ้นไป • ภาพเด็ก/ครู/บุคลากร วัสดุส่วนสูง (ก่อน - หลัง) 3 คนขึ้นไป • ภาพความยืดหยุ่น (ก่อน - หลัง) ตามหัวข้อการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (หัวข้อละ 1 ภาพ)	3 3 4	() มีภาพ () ไม่มี () มีภาพ () ไม่มี () มีภาพ () ไม่มี	

ตาราง 3 แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
3) บทเรียนที่ได้รับ (ปัญหา อุปสรรค/แนวทางแก้ไข/ปัจจัยแห่งความสำเร็จ) (10 คะแนน)			
3.1 มีการทบทวน/ประเมิน ปัญหา อุปสรรค การดำเนินงานกิจกรรมที่ผ่านมา และแนวทางการแก้ไขดำเนินงาน	4		
3.2 มีการวิเคราะห์ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ	3		
3.3 มีการสรุปบทเรียนในการดำเนินกิจกรรม	3		
4) คลิปวิดีโอ โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ (20 คะแนน)			
4.1 คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ1 ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายและก้าวทำใจในโรงเรียน ระยะเวลา 4-7 นาที) (10 คะแนน)			
ชื่อคลิปวิดีโอ #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ1 ตามด้วยชื่อโรงเรียน	0.5		
การนำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายและก้าวทำใจในโรงเรียนประกอบการเตรียมการปฏิบัติการ ติดตามประเมินผล การขยายผล/เผยแพร่กิจกรรม และประชาสัมพันธ์ก้าวทำใจ	5		
เนื้อหาเข้าใจง่ายคำบรรยายสอดคล้องกับภาพหรือคลิปที่นำเสนอ	1.5		
มีความสวยงาม น่าสนใจ	1.5		
ระยะเวลาการนำเสนอ (4-7 นาที)	1.5		

ตาราง 3 แบบประเมินตนเองในการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ (ต่อ)

ประเด็นเนื้อหา	คะแนนเต็ม	คะแนนประเมินตนเอง	ระบุหลักฐานประกอบ
4.2 คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ2 ตามด้วยชื่อโรงเรียน" (นำเสนอกิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ ระยะเวลา 5 - 10 นาที) (10 คะแนน)			
• ชื่อคลิปวิดีโอ #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ2 ตามด้วยชื่อโรงเรียน • การนำเสนอกิจกรรมทางกายทั้ง 3 รูปแบบร่วมกัน ได้แก่ 1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2) ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 3) ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว • รูปแบบการนำเสนอเข้าใจง่าย • มีความสวยงาม น่าสนใจ • ระยะเวลาการนำเสนอ (5 -10 นาที)	0.5 5 1.5 1.5 1.5		
รวมคะแนนที่คาดว่าจะได้รับ	100		
เกณฑ์การพิจารณา	() ผ่านเกณฑ์ () ไม่ผ่านเกณฑ์		

บทที่ 4

ปฏิทินการสมัครรับรางวัล

ปฏิทินการสมัคร

1

เปิดรับสมัครผ่านระบบออนไลน์

ต.ค. - พ.ค.

2

ส่งเอกสารและหลักฐานการสมัคร

ต.ค. - พ.ค.

3

ตรวจสอบเอกสาร
และหลักฐานการสมัคร

ต.ค. - พ.ค.

4

ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผล

พ.ค.

5

ประกาศผลโรงเรียนที่ได้รับรางวัล

มิ.ย.

6

มอบรางวัล

มิ.ย. - ก.ค.



บทที่ 5

ขั้นตอนการสมัครรางวัลผ่านระบบออนไลน์



ขั้นตอนการสมัครรางวัล

การสมัครออนไลน์ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1. การกรอกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สมัคร และข้อมูลองค์กร **ต้องเป็นข้อมูลที่สามารถใช้ได้จริง
2. การส่งเอกสารแนบตามที่กำหนด
3. การส่งเอกสารและหลักฐานการสมัครเพิ่มเติม จะต้องดำเนินการให้เสร็จ ภายในวันที่ 31 พฤษภาคม ก่อนเวลาเที่ยงคืน ตามโซนเวลา EST

ผู้สมัครจะต้องเข้าไปที่ <https://bit.ly/ใบสมัครโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ>



สแกน เพื่อสมัครรางวัล
โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ

หน้าจจะแสดงผลดั่งภาพ ผู้สมัครจะต้องมีบัญชี Gmail (Google Account) ที่สามารถ
เข้าตรวจสอบได้ ลงชื่อเข้าใช้เพื่อดำเนินการกรอกรายละเอียดให้ครบถ้วน



ใบสมัครรับรางวัล "โรงเรียนต้นแบบ ก้าวทำใจ" ประจำปี XXXX

อีเมล *

อีเมลของคุณ

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ชื่อโรงเรียน *

(กรุณากรอกให้ถูกต้องและครบถ้วน ถ้ามีวงเล็บหลังชื่อโรงเรียน กรุณากรอกให้ครบถ้วน)

คำตอบของคุณ

ชื่อ- สกุล (ผู้ให้ข้อมูล) *

คำตอบของคุณ

ตำแหน่ง *

คำตอบของคุณ

เบอร์โทรศัพท์ของผู้ให้ข้อมูล *

(เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ เพื่อความสะดวกในการติดต่อกลับ)

คำตอบของคุณ

ช่องทางการติดต่อ LINE (LINE ID) *

คำตอบของคุณ

ชื่อผู้บริหารองค์กร *

คำตอบของคุณ

เบอร์โทรศัพท์ของผู้บริหารองค์กร *

(เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้)

คำตอบของคุณ

ที่ตั้งโรงเรียน *

(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วน เช่น เลขที่ 88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000)

คำตอบของคุณ

เบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงาน ที่สามารถติดต่อได้ *

(ถ้าไม่มีให้กรอก 0)

คำตอบของคุณ

หน่วยงานของท่านอยู่ภายใต้สังกัดใด *

- ☐ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
- ☐ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.)
- ☐ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)
- ☐ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)
- ☐ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สถ.)
- ☐ สำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานคร (กทม.)
- ☐ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน (คชด.)
- ☐ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.)
- ☐ อื่นๆ: _____

ต้นสังกัดของหน่วยงานท่าน *

(สพป. สพม./ เทศบาล /อื่นๆ)

คำตอบของคุณ _____

หน่วยงานที่คุณได้รับผิดชอบสภาพนักเรียนของท่าน *

(รพ./รพ.สต./เทศบาล/อื่นๆ)

คำตอบของคุณ _____

ระดับชั้นที่เปิดสอน *

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ อนุบาล
- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยม

จำนวนนักเรียนทั้งหมดในโรงเรียน (ทุกระดับชั้น) *

คำตอบของคุณ

จำนวนนักเรียนระดับชั้นอนุบาล *

(ถ้าไม่มีให้กรอก 0)

คำตอบของคุณ

จำนวนนักเรียนตั้งแต่ป.1 - ม.6 หรือเทียบเท่า *

คำตอบของคุณ

ถัดไป

ล้างแบบฟอร์ม

คลิก “ถัดไป”



ข้อมูลสำหรับพิจารณารางวัล

(สามารถส่งหลักฐานสำหรับพิจารณารางวัล ภายหลังการสมัครได้)

ดาวน์โหลดแบบฟอร์มหลักฐานประกอบการสมัคร ได้ที่
ลิงค์ <https://bit.ly/kaotajai>

สามารถใช้ข้อมูลผลการดำเนินการ
ย้อนหลังได้ภายใน 1 ปี เท่านั้น!!

กดดาวน์โหลดเอกสารที่นี่

การส่งเอกสารประกอบการสมัคร มีข้อกำหนด ดังนี้

1. ฟอร์มเอกสาร ไฟล์ Word (ไม่เกิน 20 หน้า หน้ากระดาษ A4 และจัดส่ง
ในรูปแบบไฟล์ Microsoft Word)

2. ฟอร์มเอกสาร ไฟล์ Excel

หมายเหตุ : ขออนุญาตไม่รับพิจารณาเอกสาร ในกรณี ต่อไปนี้

- แบบฟอร์ม ไม่ถูกต้อง (ต้องเป็นแบบฟอร์มที่ดาวน์โหลดจากลิงค์ด้านบน เท่านั้น!!!)
- การตอบข้อคำถาม ที่พิจารณาแล้วพบว่า ซ้ำกัน!! กับโรงเรียนอื่น

 เพิ่มไฟล์

อัปโหลดเอกสารที่ตอบเรียบร้อยแล้วทั้ง 2 ไฟล์ หากต้องการ
แก้ไขข้อมูลหลังจากการอัปโหลดแล้ว ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่โดยตรง

การส่งคลิปวิดีโอประกอบการสมัคร

คำชี้แจง : กรุณาอัปโหลดคลิปวิดีโอผ่านช่องทาง **Youtube (ยูทูบ)** และ
แนบลิงค์วิดีโอให้ตรงตามหัวข้อที่กำหนด ดังต่อไปนี้

หมายเหตุ : แนบลิงค์คลิปวิดีโอจาก Youtube เท่านั้น



1. คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ1 : ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ ระยะเวลา 4-7 นาที)

วางลิงค์คลิปวิดีโอ

คำตอบของคุณ



วางลิงค์คลิปวิดีโอที่อัปโหลด
ใน YouTube แล้ว

2. คลิปวิดีโอ เรื่อง #โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ2 : ตามด้วยชื่อโรงเรียน (นำเสนอกิจกรรมทางกายของโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ ระยะเวลา 5 -10 นาที)

วางลิงค์คลิปวิดีโอ

คำตอบของคุณ



วางลิงค์คลิปวิดีโอที่อัปโหลด
ใน YouTube แล้ว

ข้อมูล/เอกสารที่ต้องการแนบส่งเพิ่มเติม

ได้แก่ 1) คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน 2) แผนการดำเนินโครงการ 3) รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ ฯลฯ

[📎](#) เพิ่มไฟล์

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ *

- ☐ มากที่สุด
- ☐ มาก
- ☐ พอใช้
- ☐ น้อย
- ☐ น้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะ

คำตอบของคุณ

สมัครเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา "กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที" เสร็จแล้ว มาสมัครก้าวทำใจ เพื่อรับ เกียรติบัตร (e-Certificate)
จาก รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข และ อธิบดีกรม
อนามัย

สแกน QR Code หรือ คลิกลิงค์ <https://shorturl.asia/fFZsD>
เพื่อสมัครรับเกียรติบัตร "องค์กรที่มีการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถาน
ศึกษา"



ระบบจะส่งอีเมลสำเนาการตอบกลับของคุณไปยังที่อยู่ที่คุณให้ไว้

กลับ

ส่ง

ล้างแบบฟอร์ม

ระบบจะส่ง E-mail ที่แจ้งไว้ตอนสมัครออนไลน์ (หากไม่เจอ ให้ตรวจสอบที่เมนู จดหมายขยะ (Junk/Spam Mail)) คลิกลิงค์ ที่ระบบส่งไปใน E-mail จะพบข้อความ “ขอบคุณที่กรอกข้อมูล
ในใบสมัครรับรางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”

บทที่ 6

ขั้นตอนการลงทะเบียนสมัครก้าวทำใจ

ขั้นตอนการลงทะเบียน **สำหรับครู**

ลงทะเบียน

ผ่านช่องทาง LINE
(สำหรับผู้ที่ใช้สมาร์ทโฟน)

ผ่านช่องทางเว็บไซต์
www.kaotajai.com



SCAN
[QR CODE]
ลงทะเบียนสมัครฟรี



เว็บไซต์ก้าวทำใจ

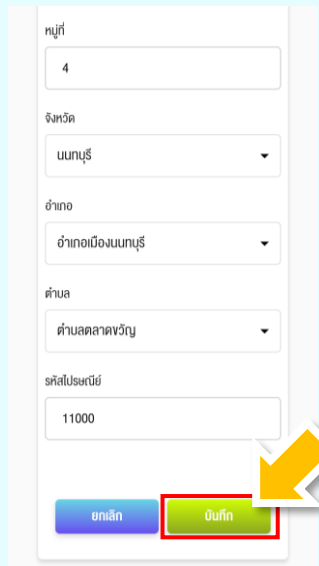
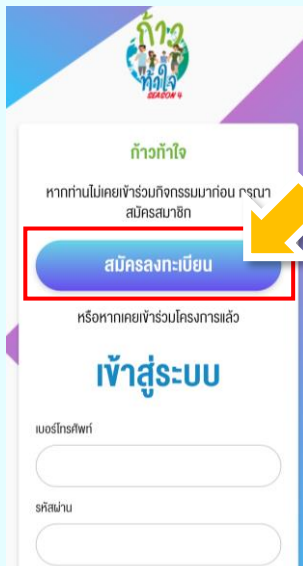
การสมัครลงทะเบียน ผ่าน LINE ก้าวทำใจ

1. กดสมัคร ส่งผล ดูผล

2. กดสมัครลงทะเบียน

3. กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

4. กดบันทึก

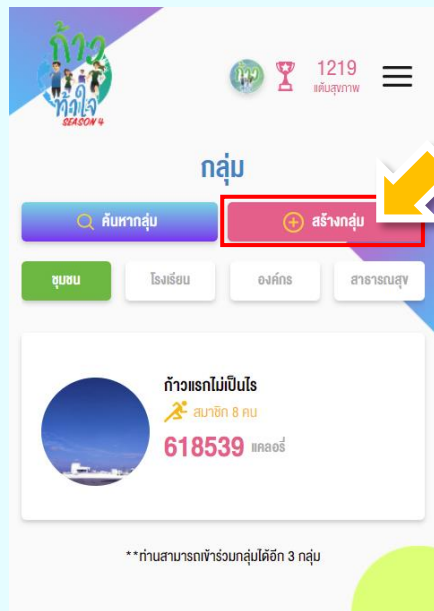


การสร้างกลุ่ม

1. กดปุ่ม กลุ่ม



2. กดปุ่ม สร้างกลุ่ม



3. เลือกประเภท โรงเรียน และกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

สร้างกลุ่ม

เลือกประเภทกลุ่ม
โรงเรียน

ชื่อกลุ่ม
โรงเรียนก้าวทำใจวิทยา

ข้อมูลติดต่อผู้ดูแล
ครูก้าว 099-999-9999 กลุ่มงานพลศึกษา

คำอธิบายกลุ่ม
ส่งเสริมสุขภาพนักเรียน

จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม
0 ☒ ไม่จำกัด

4.ไปที่หน้ากลุ่ม เลือก โรงเรียน แล้วกดที่รูปกลุ่ม



โรงเรียน

ชื่อ : โรงเรียนก้าวทำใจวิทยา

รหัสกลุ่ม : 202100006759

ผู้ดูแล : นายก้าว ทำใจ SS4

สมาชิก : 1 คน

ติดต่อ : ครูก้าว 099-999-9999 กลุ่มงานพลศึกษา

คำอธิบาย : ส่งเสริมสุขภาพนักเรียน

5. ข้อมูล รหัสกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนค้นหากลุ่ม

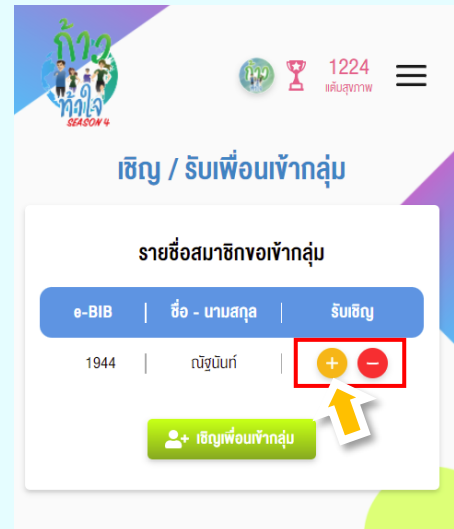
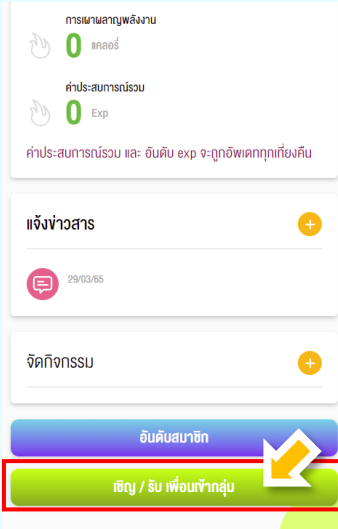
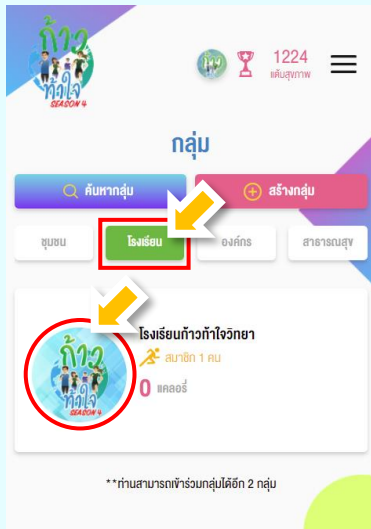


การรับนักเรียนเข้ากลุ่ม

1.ไปที่หน้ากลุ่ม เลือก โรงเรียน แล้วกดที่รูปกลุ่ม

2.กด เชิญ / รับ เพื่อนเข้ากลุ่ม

3.กด + เพื่อรับเข้ากลุ่ม หรือ - หากไม่ต้องการให้เข้ากลุ่ม



ขั้นตอนการลงทะเบียน **สำหรับนักเรียน**

ลงทะเบียน

ผ่านช่องทาง LINE
(สำหรับผู้ที่ใช้สมาร์ทโฟน)

ผ่านช่องทางเว็บไซต์
www.kaotajai.com



SCAN
[QR CODE]
ลงทะเบียนสมัครฟรี

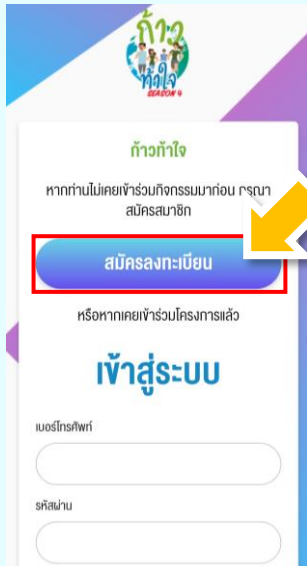


การสมัครลงทะเบียน ผ่าน LINE ก้าวทำใจ

1. กดสมัคร ส่งผล ดูผล



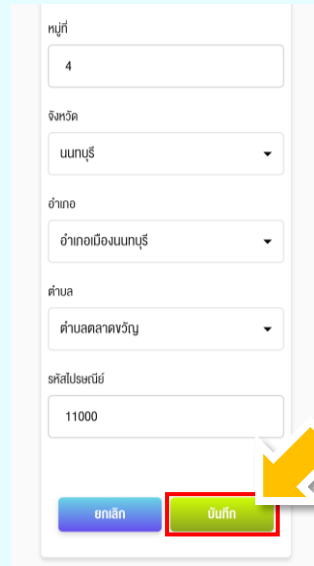
2. กดสมัครลงทะเบียน



3. กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน



4. กดบันทึก

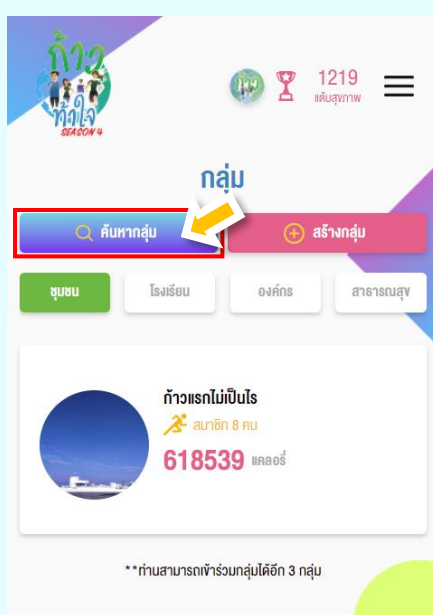


การค้นหากลุ่ม

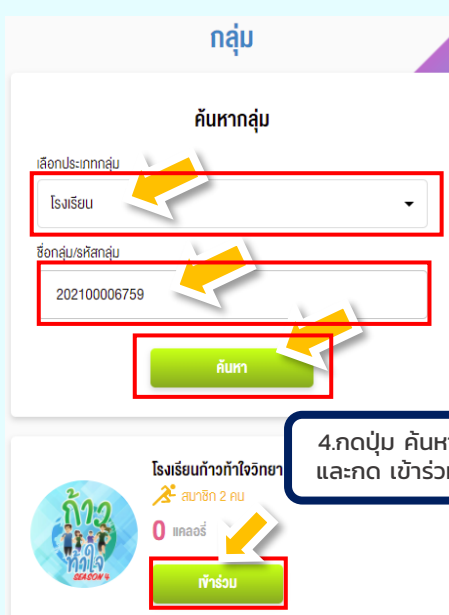
1. กดปุ่ม กลุ่ม



2. กดปุ่ม ค้นหา



3. เลือกประเภท โรงเรียน และกรอกรหัสกลุ่มของโรงเรียนท่าน



4. กดปุ่ม ค้นหา และกด เข้าร่วม

**จากนั้นรอคุณครู
กดรับเข้ากลุ่ม**

บรรณานุกรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). สมัครลงทะเบียนก้าวทำใจ. สืบค้นจาก <https://www.kaotajai.com/>

นภัชชกช ศุภะพิชน และ ภิมณณัฐ พงษ์เกษตรการ. (2564). คู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี. นนทบุรี : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

วชิระ เพ็งจันทร์. (2560). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรกรมอนามัย เรื่องความรอบรู้สุขภาพมุ่งสู่ประเทศไทย. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0. (2562). คู่มือแนวทางองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ. สืบค้นจาก http://dohhl.anamai.moph.go.th/download/2561/HLO_fact%20sheet_oct2017.pdf

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462.

Katewongsa, P., Choolers, P., Saonuam, P., & Widyastari, D. A. (2022). Effectiveness of a Whole-of-School Approach in Promoting Physical Activity for Children: Evidence From Cohort Study in Primary Schools in Thailand. Journal of Teaching in Physical Education, 1, 1-10.



ภาคผนวก



ผนวก ก

QR Code ช่องทางรับข้อมูลข่าวสาร



กรมอนามัย

ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล
“โรงเรียนต้นแบบก้าวทันใจ”