



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือ

การส่งเสริม กิจกรรมทางกาย

สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ



โดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

จัดพิมพ์โดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 590 4590

โทรสาร 02 590 4584

พิมพ์ครั้งที่ 1

กรกฎาคม พ.ศ. 2567

จำนวน

400 เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท เอ ดรีม สตูดิโอ จำกัด

ISBN

978-616-11-5267-3

คำนำ

กรมอนามัย มีบทบาทหลักในการสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกช่วงวัย อนามัยสิ่งแวดล้อมได้มาตรฐาน และมีแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ระยะเวลา 5 ปี (พ.ศ.2566-2570) ซึ่งมีเป้าประสงค์ที่ 6 คือ ประชาชนในพื้นที่เขตเมือง พื้นที่พิเศษ กลุ่มเปราะบาง ชายขอบ แรงงานข้ามชาติ มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (กลุ่มเปราะบาง) เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มีความครอบคลุมกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต สมวัย สูงดี สมส่วน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ดังนั้น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงได้จัดทำ “คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ” เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาพะสร้างเสริมความรอบรู้ และความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมในเด็ก ที่มีความต้องการพิเศษ รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561-2573)

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กรกฎาคม 2567

สารบัญ

สถานการณ์สุขภาพในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น	4
นิยามคำศัพท์	6
ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น	9
ตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกาย ด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)	11
ขั้นตอนการออกกำลังกาย	12
รูปแบบกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ	14
ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกาย	16
• กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic activities)	16
• กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle - strengthening and endurance activities)	21
• กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle flexibility activities)	25
• กิจกรรมนันทนาการ (Recreation activities)	29
กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น ตามวิถีชีวิต	36
ตัวอย่างตารางการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน	40
ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น	43
พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior)	44
บทบาทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	45
บรรณานุกรม	46

สถานการณ์สุขภาพในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO, 2020) ได้ให้คำแนะนำในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่นให้เหมาะสมและเพียงพอไว้ว่า “วัยเรียนวัยรุ่น (อายุ 6-17 ปี) ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน” เพื่อส่งเสริมการกระตุ้นกระบวนการเรียนรู้ และพัฒนาการให้เหมาะสมตามช่วงวัยสำหรับประเทศไทย กรมอนามัยได้จัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 ครอบคลุมกลุ่มประชากรทุกช่วงวัย และได้ตั้งเป้าหมายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชน อายุ 6-17 ปี ให้มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 40 ภายในปี พ.ศ. 2573 (คณะกรรมการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) แต่จากผลสำรวจของโครงการเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เมื่อปี พ.ศ. 2563-2566 ส่งผลต่อระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในวัยเรียนวัยรุ่น ลดเหลือเพียง ร้อยละ 17.1, 24.2, 16.1 และ 21.4 ตามลำดับ อีกทั้งสถานการณ์ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่งกลับมีแนวโน้มสูงขึ้นในปี พ.ศ. 2566 ระยะเวลาของการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้นถึงวันละ 14 ชั่วโมง (เป้าหมายไม่เกิน 13 ชั่วโมง/วัน) อาจเป็นผลจากกิจกรรมประจำวันที่ต้องนั่งอยู่กับที่ในขณะเรียนร่วมกับการใช้หน้าจอในการค้นคว้าเพื่อการศึกษา อีกทั้งการใช้เวลาไปกับกิจกรรมหน้าจอ ทั้งสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือโทรทัศน์ เพื่อความบันเทิง เฉลี่ยสูงถึง 4 ชั่วโมง 11 นาทีต่อวัน (นฤมล เหมะรุสิน และอภิชาติ แสงสว่าง, 2566) และในระยะเวลา 5 ปี ที่ผ่านมา (พ.ศ. 2562-2566) พบว่า เด็กวัยรุ่นสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ คือ ไม่เกินร้อยละ 10 โดยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ร้อยละ 12.87, 12.75, 11.18, 13.74 และ 13.21 ตามลำดับ และยังพบว่าเด็กสูงตีสมส่วนยังต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 59) และมีแนวโน้มลดลง ร้อยละ 62.37, 63.51, 58.76, 54.37 และ 56.21 ตามลำดับ (HDC, มี.ค. 2567)

จากสถานการณ์ปัญหาภาวะอ้วนในวัยเรียนวัยรุ่นที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยระยะสั้น คือ การไม่มีสมาธิในการเรียน กระทั่งต่อผลการเรียน ส่วนระยะยาวเกิดโรคต่างๆ อาทิเช่น โรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามมา และยังส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ จะส่งผลต่อการสืบเชื้อสายงบประมาณค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการรักษาพยาบาล ดังนั้น จึงควรส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ให้มีกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพื่อให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพจะพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง



นิยามคำศัพท์

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย (2560) ได้นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้

1 กิจกรรมทางกาย (Physical activity)

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light intensity)

การเคลื่อนไหวออกแรงน้อย เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate intensity)

เป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous intensity)

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ซึ่งทำกิจกรรมช้าอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2 พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึง การนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การจับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่าพฤติกรรมติดจอ (Screen addiction)

3 ประเภทกิจกรรมทางกาย (Types of Physical activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิกเพื่อพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด แบบเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แบบเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และแบบเสริมสร้างความสมดุล / การทรงตัวของร่างกาย

4 กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic activities)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่งผลให้ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง เลือดสูบฉีดทั่วร่างกายได้มากขึ้น ส่งผลให้ระบบเผาผลาญพลังงานทำงานได้ดี ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายและกระดูกแข็งแรง

5 กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle – strengthening and endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและเพิ่มความสูง

6 กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle flexibility activities)

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด โดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวังและคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

7 ระยะเวลา (Duration)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

8 ความถี่ (Frequency)

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งต่อบริบทต่อสัปดาห์

9 ความหนัก (Intensity)

ระดับความหนัก ความเข้มข้น หรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมทางกาย



ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2020) ได้มีข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health) เพื่อกระตุ้นให้วัยเรียนวัยรุ่น มีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย เน้นความสนุกสนาน และทักษะการเคลื่อนไหวให้มีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย การเจริญเติบโต ตามวัย และพัฒนาการที่เหมาะสม กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงมีข้อแนะนำ ดังนี้

1

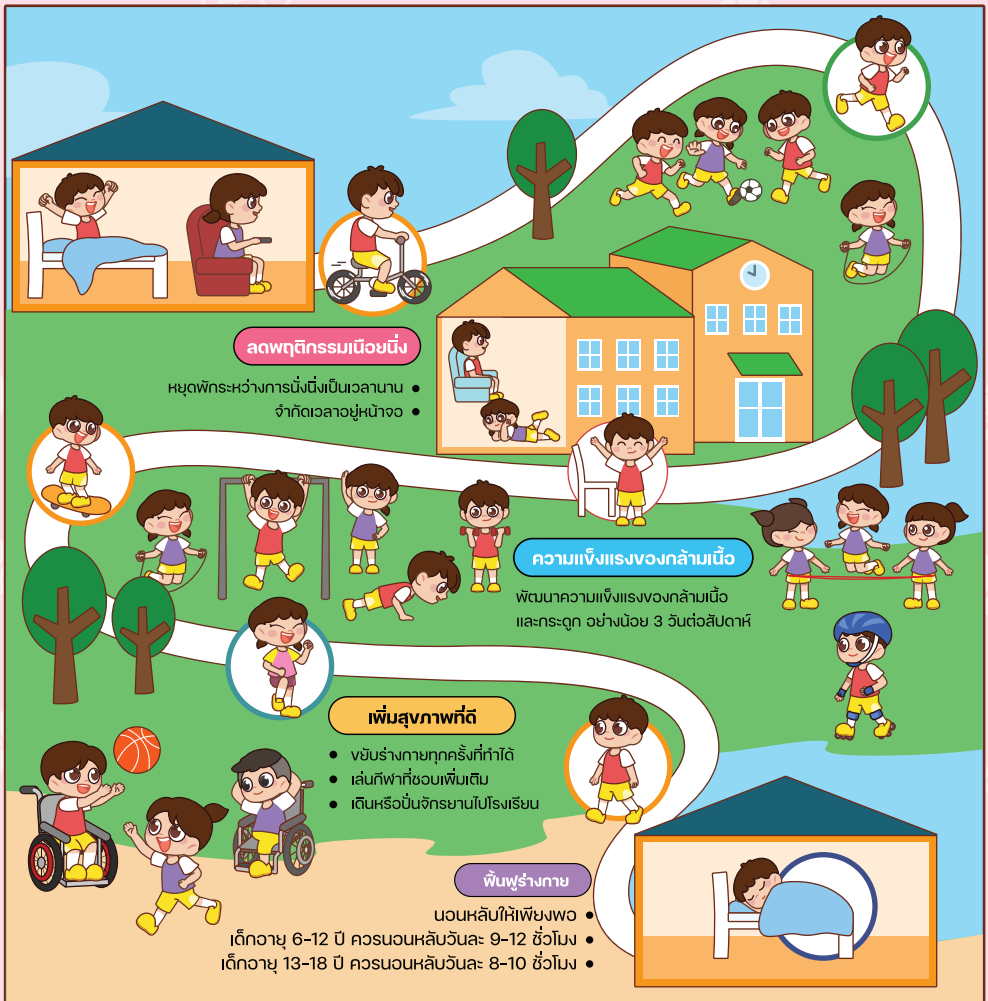
ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนัก (จนรู้สึกเหนื่อย) อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน สามารถแบ่งเวลาทำสะสมครั้งละอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป เน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

2

ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ ควรออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ และข้อต่อร่วมด้วยทุกวัน เพื่อให้กล้ามเนื้อ มีความแข็งแรงมากขึ้น



ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนัก (จนรู้สึกเหนื่อย) อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน



Source :

Ministry of Education and Culture, Finland. (2021). Recommendation on physical activity for children and adolescents aged 7 to 17 years (p.12)

American Academy of Sleep Medicine. USA (2023). Healthy Sleep Duration.

ตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกาย ด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)

ระดับความหนัก	ระดับความเหนื่อย	การทดสอบการพูด	ตัวอย่างกิจกรรม	คำแนะนำ
หนัก	เหนื่อยมาก	รู้สึกเหนื่อยมาก พูดได้เป็นคำสั้นๆ	วิ่ง กระโดดเชือก กระโดดตบ เต้นแอโรบิก ฟุตบอล บาสเกตบอล ว่ายน้ำ	เด็กวัยเรียนวัยรุ่น (อายุ 6-17 ปี) ควรทำ กิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง ถึงระดับหนัก อย่างน้อย วันละ 60 นาที ทุกวัน
ปานกลาง	เหนื่อย เล็กน้อย	หายใจหนัก และถี่ขึ้น พูดเป็น ประโยคได้	เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ลูกนั่ง ดันพื้น โพลกิ้ง สก๊วช การยกดัมเบล การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	
เบา	ไม่ค่อย เหนื่อย	หายใจเร็วขึ้น พูดได้ปกติ	เดินเล่น เดินขึ้นบันได ทำความสะอาด ทำงานบ้าน	ควรมีกิจกรรมทางกาย ระดับเบาหลายๆ ชั่วโมงในแต่ละวัน



ขั้นตอนการออกกำลังกาย

มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ ขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) การออกกำลังกาย (Exercise) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) มีรายละเอียดดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

ก่อนออกกำลังกาย ให้ขยับร่างกายแบบเบาๆ โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที เพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายและกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้น และตามด้วยรูปแบบการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวเพื่อเตรียมความพร้อมและเพิ่มศักยภาพในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น

2. การออกกำลังกาย (Exercise)

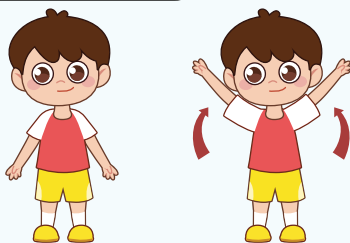
รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น ดังนี้

รูปแบบการออกกำลังกาย	ความถี่	ตัวอย่างกิจกรรม
1. กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic activities)	ทุกวัน	เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก กระโดดตบ กระโดดเชือก ว่ายน้ำ กีฬาต่างๆ
2. กิจกรรมประเภทสร้าง ความแข็งแรงและ ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle – strengthening and endurance activities)	อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์	ลูกนั่ง ดันพื้น แพลงก์ สควอช ยกดัมเบล ยางยืด
3. กิจกรรมประเภทสร้าง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle flexibility activities)	ทุกวัน	กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ

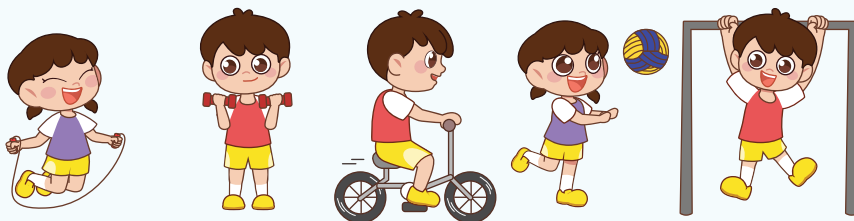
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)

หลังออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ในการเคลื่อนไหวร่างกายให้ช้าลงและตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบคงค้างไว้ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่ภาวะปกติ หรือให้ร่างกายเย็นลง หลังจากที่ร่างกายเกิดความร้อนขณะออกกำลังกาย และเพื่อลดการบาดเจ็บภายหลังการมีกิจกรรมทางกาย ควรทำหลังจากออกกำลังกายเสร็จทันทีเพราะกล้ามเนื้อยังอุ่นอยู่ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นและลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่ออบอุ่นร่างกาย



2. ออกกำลังกาย



3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



รูปแบบกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (กรมพลศึกษา, 2565) ดังนี้

- 1 การเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น การวิ่ง กระโดด กระโดดเขย่ง การกระโจน การเดิน การขว้าง การโยน การปา การทุ่ม การยิง การกระโดด การตี การเตะ การเตะ เป็นต้น
- 2 การทรงตัว การยืนขาเดียว
- 3 การว่ายน้ำ
- 4 การปั่นจักรยาน
- 5 เกม การเล่น กีฬา
- 6 การออกกำลังกาย



กิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง

- 1 กีฬาปะทะรุนแรง
- 2 กิจกรรมเสี่ยง กิจกรรมผาดโผน
- 3 กิจกรรมยืดหยุ่น/ยิมนาสติก (กรณีทำยาก/ซับซ้อน)
- 4 การชนกระแทก แบบรักบี้ฟุตบอล
- 5 กิจกรรมที่ต้องใช้ความอดทนสูง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สอน

ควรประเมินความต้องการพิเศษของเด็กก่อน (เด็กแต่ละคน มีความแตกต่างกัน) เพื่อระบุข้อห้าม ข้อควรระวัง และจุดที่ควรเน้นเป็นพิเศษรายบุคคล และกำหนดรายการออกกำลังกายเป็นรายบุคคล โดยมีวิธีการสอน ดังนี้

- 1 ภาษาที่ใช้ต้องสั้น ง่าย ชัดเจน และเป็นรูปธรรม
- 2 สอนแบบค่อยเป็นค่อยไป
- 3 ทักะต้องทำซ้ำๆ
- 4 เน้นกิจกรรมที่สนุก
- 5 ไม่ควรใช้กิจกรรมที่ยาก และซับซ้อนเกินไป
- 6 สอนกิจกรรมหรือทักษะจากง่ายไปยาก ซับซ้อนน้อยไปซับซ้อนมาก
- 7 ถ้าเด็กปฏิบัติทักษะไม่ถูกต้อง ต้องแก้ไขทันที และให้เด็กปฏิบัติจนถูกต้อง
- 8 ควรให้แรงเสริม เช่น การให้รางวัล การชมเชย การให้ดาว การสัมผัส การปรบมือ เป็นต้น

กีฬาหรือกิจกรรมต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทของผู้เล่น เพื่อให้เด็กได้พัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว ซึ่งช่วยให้เด็กแข็งแรง และสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เด็กที่นั่งรถเข็นสามารถเล่นบาสเกตบอลหรือวอลเลย์บอลได้ กีฬาหรือกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (University of Rochester Medical Center, Usa, 2024) มีดังนี้ การว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ฟุตบอล ฟุตซอล แฮนด์บอล ยิมนาสติก บอคเซีย และการยกน้ำหนัก เป็นต้น และงานวิจัยขององค์การอนามัย ประเทศกานา (Department of Health, Ghana, (2024) เรื่อง การเสริมสร้างมีกิจกรรมทางกายแบบครอบคลุมให้กับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ พบว่ากิจกรรมทางกายที่เด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าร่วมมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล วิ่ง เต้นเร็ว วอลเลย์บอล ปิงปอง (เทเบิลเทนนิส) และ โกลบอล ตามลำดับ



ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกาย

(กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, 2567)

1. กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

การเดิน

การเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายที่สุด สามารถทำได้ทุกที่ ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และเพิ่มการเผาผลาญ ช่วยให้อารมณ์ดี และลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเมตาบอลิซึม หรือโรคความดันโลหิต และช่วยสร้างสมดุลของร่างกายได้ดี

ทำเดินที่ถูกต้อง

ศีรษะและลำตัวตั้งตรง

งอข้อศอก 90 องศา

ก้าวเดินในระนาบพอดี



แกว่งแขนไปข้างหน้าและหลัง โดยใช้หัวไหล่ ไม่ใช้ข้อศอก

เกร็งหน้าท้องและสะโพก ให้ตั้งตรงกับลำตัว

ลงน้ำหนักจากส้นเท้าไปฝ่าเท้า

Tips

- 1 ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังเดินประมาณ 10-15 นาที เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการบาดเจ็บ และระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2 ควรเลือกสวมเสื้อ กางเกงที่ยืดหยุ่นระบายเหงื่อได้ดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย ไม่มีพื้นแข็ง น้ำหนักเบา กระชับข้อเท้าได้ดี
- 3 จังหวะก้าวเท้าควรสม่ำเสมอ และมีความต่อเนื่อง อย่างน้อยควรเดินต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 20-30 นาที แต่หากเพิ่งเริ่มต้นอาจเริ่มที่ 5 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มไปเรื่อยๆ
- 4 พยายามเดินให้ได้ 10,000 ก้าวต่อวัน เพื่อรักษาสุขภาพ แต่หากต้องการลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน ต้องเพิ่มเป็น 12,000-15,000 ก้าวต่อวัน
- 5 ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ร่วมด้วย จะมีส่วนช่วยให้เดินได้ดียิ่งขึ้น เร็วขึ้น ไกลขึ้น

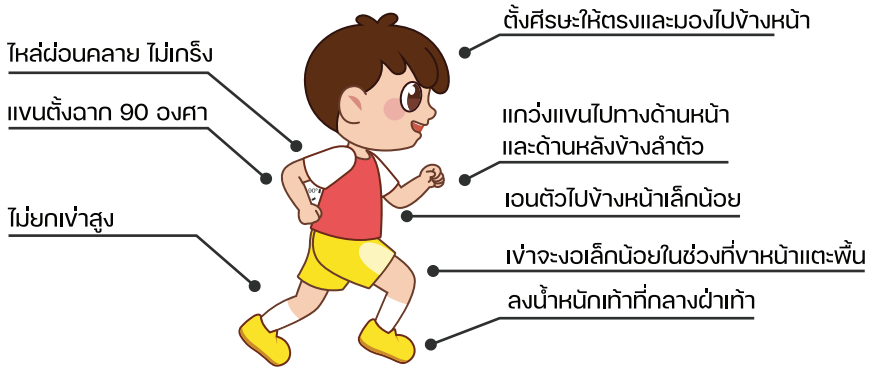
ข้อควรระวัง

- 1 ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะกระดูกพรุน ข้อเท้าอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดอาการบาดเจ็บข้อเท้าและข้อเข่า
- 2 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- 3 หากมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก ควรหยุดพัก

การวิ่ง

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทำให้เราได้ออกกำลังกายครบทุกสัดส่วน ด้วยรูปแบบที่ง่าย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่มีข้อจำกัดด้านอุปกรณ์ ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มการเผาผลาญ ควบคุมน้ำหนักได้ดี และลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเมื่อยล้า โรคความดันโลหิต เป็นต้น

ท่าวิ่งที่ถูกต้อง



Tips

- 1 ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังเดินประมาณ 10-15 นาที เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการบาดเจ็บ และระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2 ควรเลือกสวมเสื้อ กางเกงที่ยืดหยุ่นระบายเหงื่อได้ดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย ไม่บีบนิ้วเท้า น้ำหนักเบา กระชับข้อเท้าได้ดี
- 3 ควรเริ่มจากการเดิน หรือ วิ่งเหยาะๆ ประมาณ 30-40 นาที ก่อนในช่วงแรก เพื่อให้ร่างกายเรียนรู้และคุ้นชิน แล้วเพิ่มเวลาหรือระยะทางเรื่อยๆ
- 4 ซ้อมเดิน สลับ วิ่งช้า หากฝึกมาได้สักระยะหนึ่งแล้ว ให้ลองวิ่งสลับเดิน เช่น วิ่ง 1 นาที เดิน 4 นาที หรือ วิ่ง 2 นาที เดิน 2 นาที แล้วค่อยๆ ปรับลดเวลาในการเดินให้น้อยลงในสัปดาห์ถัดๆ ไป จนสามารถวิ่งต่อเนื่องได้
- 5 ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ร่วมด้วย จะมีส่วนช่วยให้วิ่งได้ดีขึ้น เร็วขึ้น ปลอดภัย

ข้อควรระวัง

- 1 ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะกระดูกพรุน ข้อเท้าอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดอาการบาดเจ็บข้อเท้าและข้อเข่าได้
- 2 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- 3 หากมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก ควรหยุดพัก

ปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยาน เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ได้รับความนิยม ทำให้เราได้ออกกำลังกายครบทุกสัดส่วน ส่งผลต่อระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นทำให้กล้ามเนื้อต้นขาหน้าและหลังมีความแข็งแรง เป็นการช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณเอวและสะโพกและช่วยเผาผลาญไขมันและคุมน้ำหนักได้ดี

ท่าปั่นจักรยานที่ถูกต้อง

ตามองไปข้างหน้า

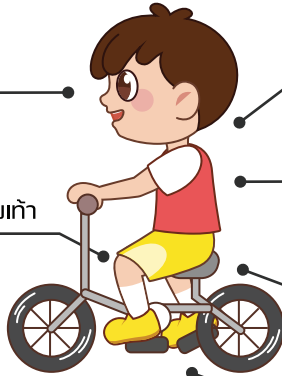
ไหล่ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง

หลังตรง (ไม่ควรงอโค้ง หรือแอ่น)

หัวเข่าขนานกับทิศทางของเท้า

ปรับระดับเบาะให้เหมาะสม

วางองุ่นปั่นควรทำให้
ขาเหยียดได้พอดี



Tips

- 1 ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังปั่นประมาณ 10-15 นาที เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการบาดเจ็บ และระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2 ควรเลือกสวมเสื้อ กางเกงที่ยืดหยุ่นระบายเหงื่อได้ดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย ไม่บีบนิ้วเท้า น้ำหนักเบา กระชับข้อเท้าได้ดี
- 3 การปรับจักรยานให้เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสรีระของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน เพื่อลดอาการบาดเจ็บที่เข่าได้
- 4 ควรเริ่มปั่นจักรยาน ใช้เวลาสั้นๆ ต่อวันก่อน แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้มากขึ้นในวันถัดไป
- 5 ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ร่วมด้วย จะมีส่วนช่วยทำให้การปั่นจักรยานได้ดีขึ้น

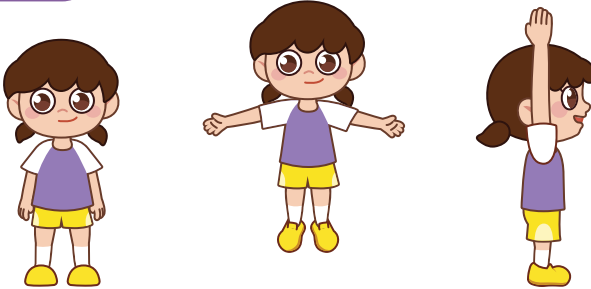
ข้อควรระวัง

- 1 ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะกระดูกพรุน ข้อเข่าอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดอาการบาดเจ็บข้อเข่าและข้อเท้าได้
- 2 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- 3 หากมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก ควรหยุดพัก

กระโดดตบ

การกระโดดตบ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่ทำได้ง่าย ใช้พื้นที่น้อย ไม่ใช้อุปกรณ์ และยัง
สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและเพิ่มการเผาผลาญ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
เพิ่มความสูง และลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเมะเร็ง
หรือโรคความดันโลหิต ทั้งยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดี และเพิ่มความสูงได้อีกด้วย

ท่ากระโดดตบที่ถูกต้อง



- 1 ยืนให้เท้าห่างกันเล็กน้อย วางแขนไว้ที่ด้านข้างลำตัว
- 2 กระโดดขึ้นโดยแยกเท้าออกให้กว้างเท่าหัวไหล่และยกมือทั้งสองข้างขึ้นสัมผัสกันเหนือศีรษะ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- 3 ปฏิบัติ 30 ครั้งต่อ 1 เซต ปฏิบัติ 3-4 เซต (พักระหว่างเซต 15 วินาที)

Tips

- 1 ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังเดินประมาณ 10-15 นาที เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการบาดเจ็บ และระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2 ควรเลือกสวมเสื้อ กางเกงที่ยืดหยุ่นระบายเหงื่อได้ดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย ไม่บีบนิ้วเท้า น้ำหนักเบา กระชับข้อเท้าได้ดี
- 3 ควรเริ่มกระโดดตบใช้เวลาสั้นๆ ต่อวันก่อน แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้มากขึ้นในวันถัดไป
- 4 ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ร่วมด้วย จะมีส่วนช่วยให้กระโดดตบได้ดีขึ้น

ข้อควรระวัง

- 1 ควรลงน้ำหนัก ด้วยจมูกเท้า ขณะกระโดด สันเท้าจะไม่สัมผัสพื้น
- 2 ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะกระดูกพรุน ข้อเท้าอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดอาการบาดเจ็บข้อเท้าและข้อเข่าได้
- 3 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

กระโดดเชือก

กระโดดเชือก เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ได้รับความนิยม โดยใช้อุปกรณ์เพียงเชือกกระโดด ใช้พื้นที่น้อย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทำให้เราได้ออกกำลังกายครบทุกสัดส่วน ช่วยทำให้ปอด และหัวใจแข็งแรง ทั้งช่วยสลายไขมันและบริหารกล้ามเนื้อหลายส่วนทั่วร่างกายไปพร้อมๆ กัน ควบคุม น้ำหนักได้ดี และเพิ่มความสูงได้อีกด้วย

ท่ากระโดดเชือกที่ถูกต้อง

ยืนตัวตรง หลังตรง

ใช้ข้อมือในการหมุนเชือก
(ไม่ใช่แขน)

ใช้ปลายเท้าในการกระโดด
กระโดดสูง ประมาณ 1-2 นิ้ว



จ้องศอกอยู่ใกล้ลำตัวตลอดเวลา

งอเข่าเล็กน้อย
เพื่อช่วยลดแรงกระแทก

ลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า
ส้นต้องไม่แตะพื้นเวลากระโดด

Tips

- 1 ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังเดินประมาณ 10-15 นาที เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการบาดเจ็บ และระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2 ควรเลือกสวมเสื้อ กางเกงที่ยืดหยุ่นระบายเหงื่อได้ดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย ไม่บีบนิ้วเท้า น้ำหนักเบา กระชับข้อเท้าได้ดี
- 3 ควรเริ่มกระโดดเชือกในจังหวะที่ช้าก่อน จึงค่อยเพิ่มความเร็วเมื่อร่างกายพร้อม โดยวันแรกๆ ใช้เวลาสั้นๆ ต่อวันก่อน แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้มากขึ้นในวันถัดไป
 - ▶ 1-2 สัปดาห์แรก กระโดดใช้เวลาเพียง 3-5 นาทีต่อวันก่อน เพื่อให้ร่างกายปรับตัว
 - ▶ สัปดาห์ที่ 3 ค่อย ๆ เพิ่มเวลาจนถึง 15-20 นาทีต่อวัน
 - ▶ สัปดาห์ที่ 4 จะเพิ่มเวลาจนสามารถกระโดดเชือกได้อย่างน้อย 15 นาทีต่อวัน
- 4 ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ร่วมด้วย

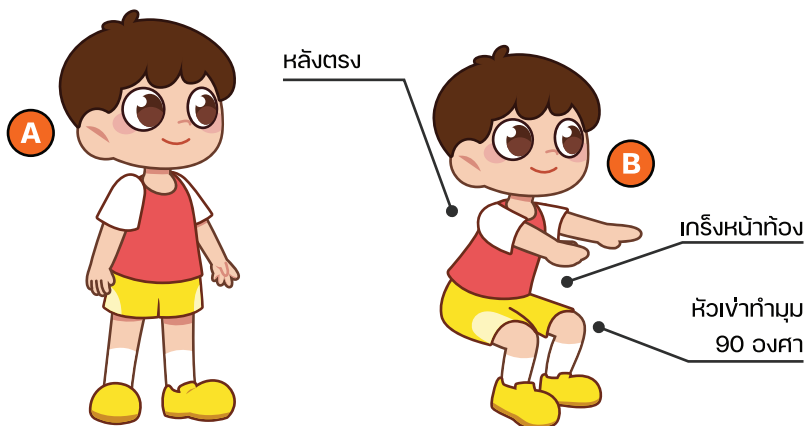
ข้อควรระวัง

- 1 ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะกระดูกพรุน ข้อเข่าอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดอาการบาดเจ็บข้อเข่าและข้อเท้าได้
- 2 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- 3 หากมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก ควรหยุดพัก

2. กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle – strengthening and endurance activities)

1. ทำสควอต (Squat)

เป็นท่าที่บริหารกล้ามเนื้อขาทั้งหมดตั้งแต่ส่วนสะโพก ส่วนต้นขาด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง รวมถึงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและกล้ามเนื้อหลัง เป็นท่าที่มีประสิทธิภาพโดยใช้ระยะเวลาเพียงสั้นๆ ทำได้ทุกที่และไม่ใช่อุปกรณ์



Tips

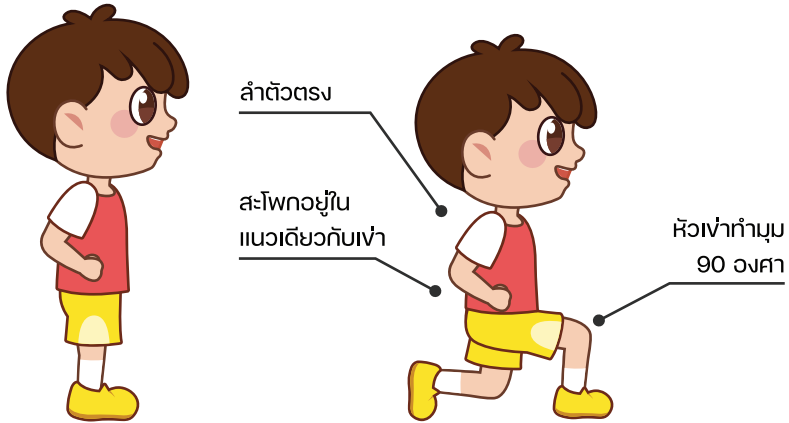
- 1 ยืนตรง แยกเท้าออกกว้างประมาณหัวไหล่ แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว
- 2 ยึดดอกและตั้งลำตัวให้ตรง ทั้งน้ำหนักตัวลงบนส้นเท้า พร้อมย่อตัวลง เกร็งหน้าท้อง ลำตัวตั้งตรง พยายามให้หัวเข่าทำมุม 90 องศา ยื่นมือไปด้านหน้าเพื่อช่วยในการทรงตัว
- 3 หายใจออกและค่อยๆ ยกตัวขึ้นกลับไปยังท่าเริ่มต้น ด้วยการออกแรงจากส้นเท้าขึ้นไบนับเป็น 1 ครั้ง
- 4 ทำซ้ำจนเริ่มล้าแล้วหยุดนับเป็น 1 เซต
- 5 ปฏิบัติ 2-3 เซต พักระหว่างเซต 1 นาที

คำแนะนำ

- สามารถยื่นหันหลังเข้าหาผนังได้
- ไม่ดันเข่าไปด้านหน้าจนเลยปลายเท้า
- พยายามยืดหลังหลังตรงอยู่เสมอ

2. ท่าลันจ์ (Lunge)

เป็นท่าที่บริหารกล้ามเนื้อบริเวณส่วนล่างลำตัวเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง สะโพก และก้น เป็นท่าที่มีประสิทธิภาพโดยใช้ระยะเวลาเพียงสั้นๆ ทำได้ทุกที่ และไม่ใช้อุปกรณ์



Tips

- 1 ยืนตรง แยกเท้าออกกว้างประมาณหัวไหล่ แขนกึ่งสองข้างแนบลำตัว
- 2 ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า พร้อมย่อตัวลง ลำตัวตั้งตรง พยายามให้หัวเข่าทำมุม 90 องศา
- 3 ยึดตัวขึ้น ก้าวเท้ากลับที่เดิม
- 4 นับเป็น 1 ครั้ง สามารถทำโดยสลับขาที่ก้าวออกมาเวียนกันไป ให้ครบ 15 ครั้ง นับเป็น 1 เซต
- 5 ปฏิบัติ 2-3 เซต พักระหว่างเซต 1 นาที

คำแนะนำ

- ไม่ดันเข่าไปด้านหน้าจนเลยปลายเท้า

3. ท่าแพลงก์ (Plank)

เป็นท่าที่สามารถบริหารกล้ามเนื้อท้อง รวมไปถึงกล้ามเนื้อต่างๆ เกือบทั่วร่างกาย เป็นท่าที่มีประสิทธิภาพโดยใช้ระยะเวลาเพียงสั้นๆ ทำได้ทุกที่ และไม่ใช้อุปกรณ์



Tips

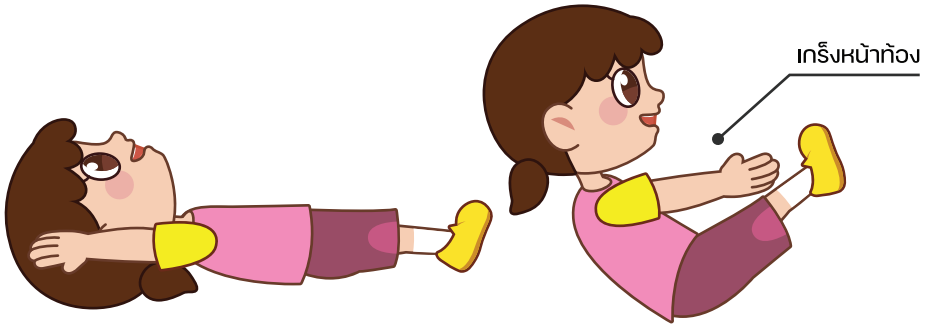
- 1 นอนราบบนพื้น เท้าชิด พับแขนข้างลำตัว
- 2 ดึงศอกขึ้นโดยใช้แขนก่อนล่างค้ำพื้นไว้ ให้ศอกกับไหล่อยู่ในแนวเดียวกัน ยกลำตัวขึ้นให้ขนานกับพื้น
- 3 โฟกัสให้ร่างกายตั้งแต่หัวจนถึงส้นเท้าอยู่ในแนวตรง หลังตรง กอดคางลง
- 4 ทำค้างไว้เป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที (หรือให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้)
- 5 เกร็งหน้าท้อง สะโพก และร่างกายส่วนอื่นๆ ให้ลำตัวมีลักษณะตรงปฏิบัติ 2-3 เซต พักระหว่างเซต 1 นาที

คำแนะนำ

- ลำตัวจะต้องตรง เกร็งร่างกายทุกส่วน โดยเฉพาะหน้าท้อง บั้นท้าย และต้นขา

4. ท่าตัววี (V-Sit)

เป็นท่าที่สามารถบริหารกล้ามเนื้อท้อง รวมไปถึงกล้ามเนื้อต่างๆ เกือบทั้งร่างกาย เป็นท่าที่มีประสิทธิภาพโดยใช้ระยะเวลาเพียงสั้นๆ ทำได้ทุกที่ และไม่ใช้อุปกรณ์



Tips

- 1 นอนหงาย เหยียดขาตรง มือทั้งสองข้างเหยียดตรงเหนือศีรษะ
- 2 ยกลำตัวและขาขึ้นให้เป็นรูปตัววี พร้อมกับเหยียดแขนตรงไปด้านหน้า
- 3 ทำค้างไว้เป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที (หรือให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้)
- 4 ค่อยๆ คลายท่า กลับมาท่าเริ่มต้น
- 5 ปฏิบัติ 2-3 เซต พักระหว่างเซต 1 นาที

คำแนะนำ

- สำหรับผู้เริ่มต้นอาจจะยังไม่สามารถเหยียดขาตรงได้ สามารถยกขาขึ้นโดยงอเท้าได้
- หากทำไม่ได้ให้หิวเว่า แต่ไม่ควรใช้การเหวี่ยงตัวขึ้นมา

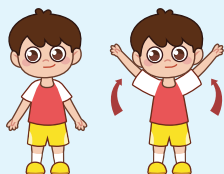
3. กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle flexibility activities)

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (การอบอุ่นร่างกาย)



1. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ

- 1) ยืนตรง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง
- 2) เอียงศีรษะไปทางด้านขวา ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วสลับข้าง



2. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) ค่อยๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้ 10-15 วินาที



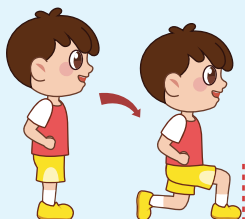
3. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) กางแขนทั้งสองข้าง นานกับไหล่ค่อยๆ หมุนแขนทั้งสองตามเข็มนาฬิกา ครั้งละ 30 วินาที และทำอีกครั้งหมุนทวนเข็มนาฬิกา



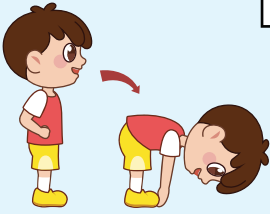
4. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) มือเท้าเอว เอียงปลายเท้า ค้างไว้ 10-15 วินาที และกลับสลับทำเดิม



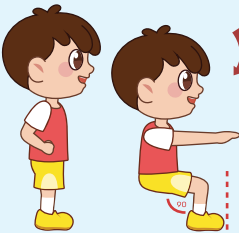
5. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อสะโพก

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้าหนึ่งก้าว เฝ้ามองเห็นปลายเท้า ปลายเท้าชี้ตรง วาดอีกข้างเหยียดไปด้านหลัง จากนั้นย่อตัวลงจนรู้สึกตึงบริเวณหน้าขา ค้างไว้ 10-15 วินาที และสลับข้าง



6. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อเชิงขาและลำตัว

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) มือเท้าเอว โน้มตัวมาด้านหน้า พร้อมใช้มือทั้งสองข้างเหยียดตรงแตะที่ปลายเท้า เฝ้าถึง ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วค่อยคลายท่า



7. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อเชิงขา

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) ย่อเข่าลงให้ได้มุม 90 องศา เฝ้าไม่เกินปลายเท้า ทำนี้สามารถยืดแกนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัว ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วค่อยคลายท่า

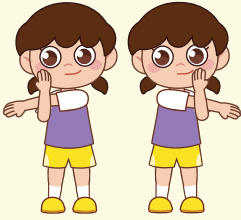


8. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อเชิงเอว

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) มือเท้าเอว บิดตัวไปด้านขวาให้มากที่สุด ค้างไว้ 10-15 วินาที และสลับข้าง



ท่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)



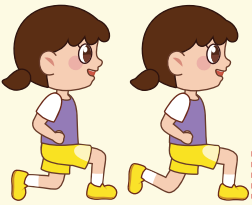
1. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอสะบัก

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) ยกแขนขวาพาดมาทางไหล่ซ้าย ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาเข้าหาลำตัว ค้างไว้ 10-15 วินาที และสลับข้าง



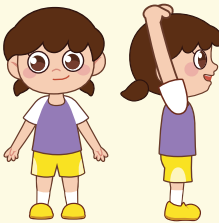
2. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แขนแนบหู
- 2) พับแขนได้ด้านหลังในท่าคว่ำมือ ใช้มือซ้ายดึงศอกขวาไปด้านซ้าย ค้างไว้ 10-15 วินาที และสลับข้าง



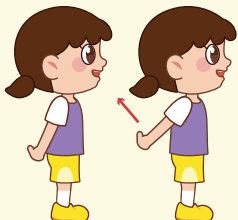
3. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้าหนึ่งก้าว เ่ง่าไม่ก้มปลายเท้า ปลายเท้าชี้ตรง วาอีกข้างเหยียดไปด้านหลัง จากนั้นย่อตัวลง จนรู้สึกตึงบริเวณหน้าขา ค้างไว้ 10-15 วินาที และสลับข้าง



4. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ยืดเหยียดแขนให้มากที่สุด ค้างไว้ 10-15 วินาที



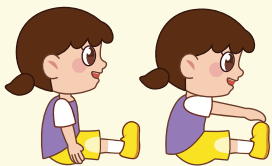
5. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้ออกและกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) ประสานมือไปทางด้านหลัง ค่อยๆ ยกแขนขึ้น จนรู้สึกตึงบริเวณอกและกล้ามเนื้อด้านหน้า ค้างไว้ 10-15 วินาที



6. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) โน้มตัวไปด้านหลัง พยายามเหยียดเท้าให้ตึง เหยียดแขนลงแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10-15 วินาที



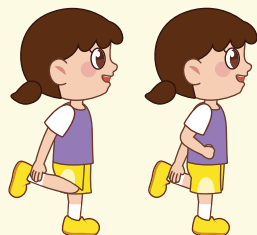
7. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อขาและลำตัว

- 1) นิ่งตัวตรง เหยียดเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้า
- 2) โน้มตัวมาด้านหน้า ร้อมใช้มือทั้งสองข้างเหยียดตรงแตะที่ปลายเท้า ให้ตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที



8. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อหลัง

- 1) คุกเข่าเข้าชิดกัน นั่งบนส้นเท้า ปลายเท้าเหยียดไปด้านหลัง
- 2) ก้มตัวลง หลังเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างเหยียดเหนือศีรษะ นานขึ้นให้ได้มากที่สุด กดฝ่ามือให้แนบกับพื้น ค้างไว้ 10-15 วินาที



9. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อขาด้านหน้า

- 1) ยืนตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
- 2) งอเข่าซ้ายลงพื้น นำส้นเท้าเข้ามาชิดกันให้มากที่สุด ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าค้างไว้ เกร็งกัน ค้างไว้ 10-15 วินาที และสลับข้าง



10. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้ออกและกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

- 1) นอนคว่ำ วางมือ แขน และข้อศอกไว้ข้างลำตัว
- 2) ใช้มือทั้งสองข้างยันพื้น ยกศีรษะ ต้นลำตัวขึ้น จนรู้สึกถึงบริเวณหน้าท้อง (แต่ไม่เจ็บ) สะโพกและขายังติดอยู่กับพื้น ค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อยๆ หย่อนตัวลงพื้น

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ

1 วิ่งเปี้ยวลูกปิงปอง



อุปกรณ์

- 1 ลูกปิงปอง
- 2 กัฟพี
- 3 กรวย

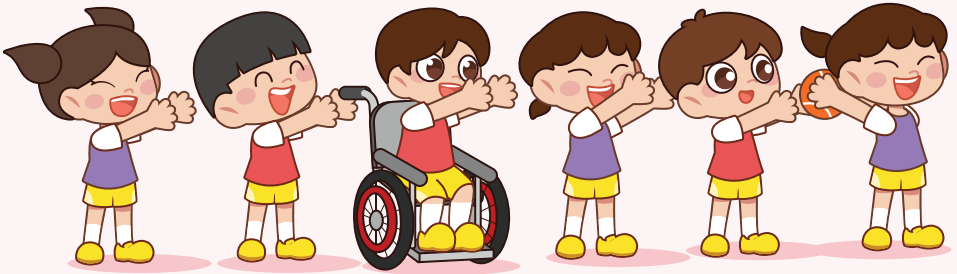
วิธีการเล่น

- 1 แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมละเท่าๆ กัน ยืนเป็นแถวตอน อยู่ด้านหลังวงเส้นเริ่ม
- 2 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคนแรกถือกัฟพีที่มีลูกปิงปอง (ใช้มือเพียงข้างเดียว) วิ่งหรือเดิน อ้อมกรวย กลับไปจุดเริ่มต้น พร้อมส่งลูกปิงปองด้วยกัฟพีให้กับผู้เล่นคนต่อไป (การรับส่งลูกปิงปองส่งกัฟพีต่อกัฟพีเท่านั้น)
- 3 ผู้เล่นของทีมนัดหมดก่อน ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

ประโยชน์ที่ได้รับ

ระยะห่างของการวางกรวยนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะทางกายภาพของผู้เล่น

2 เกมส่งบอล



อุปกรณ์

- 1 ลูกบอล

วิธีการเล่น

- 1 แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละเท่าๆ กัน ยืนเป็นแถวตอน พร้อมแยกเท้า โดยให้ผู้เล่นคนแรกถือลูกบอล
- 2 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ผู้เล่นคนแรกส่งบอลข้ามศีรษะไปยังคนที่สอง (โดยไม่หันหลังมอง) และส่งต่อไปจนถึงคนสุดท้าย ผู้เล่นคนสุดท้ายรับบอลมาแล้วส่งบอลกลับไปด้วยวิธีส่งแบบลวดเงา ส่งไปเรื่อยๆ จนครบ
- 3 ทีมที่ส่งบอลกลับเร็วที่สุด ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

3 วิ่งเปี้ยวตุลาซูป



อุปกรณ์

- ① ตุลาซูป ② กรวย

วิธีการเล่น

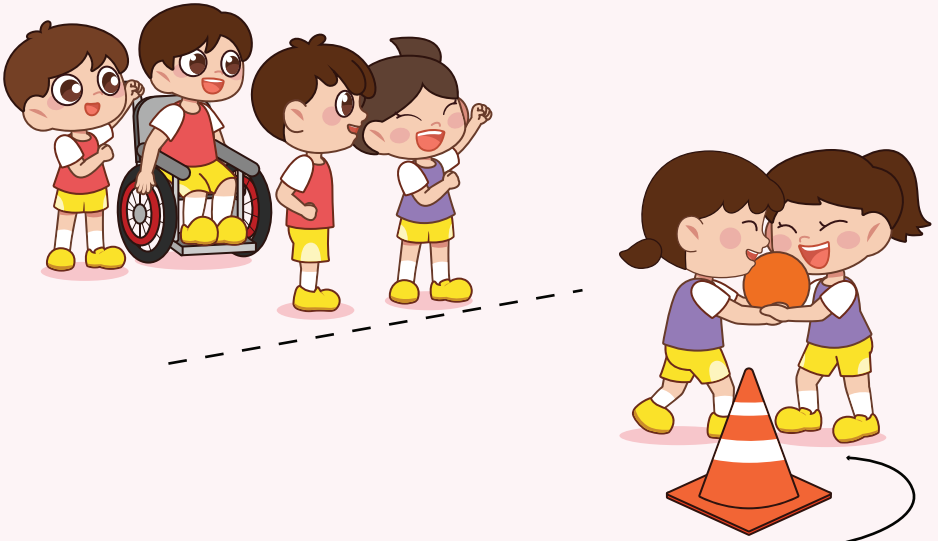
- ① แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม แต่ละทีมยืนเป็นแถวตอน 2 แถว พร้อมจับคู่เล่นทีละคู่ คู่แรกอยู่ในตุลาซูป
- ② เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคู่แรกเดินหรือวิ่งจ็อกกิ้ง กรวย แล้วกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วเปลี่ยนผู้เล่นคู่ถัดไป (ให้ผู้เล่นทั้ง 2 อยู่ในตุลาซูป)
- ③ ผู้เล่นของทีมนึงทำเสร็จก่อน ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

คำแนะนำ

เมื่อจำนวนผู้เล่นเป็นเลขคี่ในทีม ให้ตัดสินใจว่าใครจะวิ่งสองครั้งก่อนเริ่มเกม

4

เกมประคองบอล



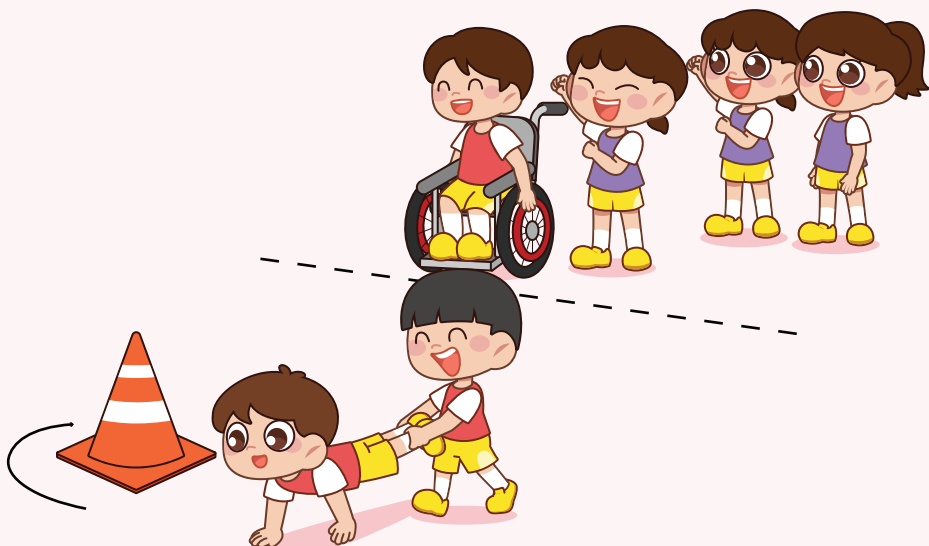
อุปกรณ์

- ① ลูกบอล ② กรวย

วิธีการเล่น

- ① แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม 2 ทีม แต่ละทีมยืนเป็นแถวตอน 2 แถว ให้ผู้เล่นคู่แรกจับมือทั้งสองข้าง เพื่อประคองลูกบอล
- ② เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคู่แรกเดินหรือวิ่งจ็อกกิ้งแล้วกลับมายังจุดเริ่มต้น และส่งต่อลูกบอลให้คู่ถัดไป (หากใครทำลูกบอลหล่นให้หยิบบอลขึ้นมาแล้วเริ่มใหม่อีกครั้ง)
- ③ ผู้เล่นของทีมใดทำเสร็จก่อน ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

5 เกมแข่งรถ



อุปกรณ์

- 1 กรวย

วิธีการเล่น

- 1 แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ 2 คน ยืนเป็นแถวตอน พร้อมจับคู่เล่นที่ละคู่
 - 1 ผู้เล่นคนที่ 1 ให้ทำท่าเหมือนดันพื้น
 - 2 ผู้เล่นคนที่ 2 จับข้อเท้าของคนที่ 1 ทั้งสองข้างยกขึ้นไว้ที่เอว
- 2 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคู่แรกเดินด้วยมืออ้อมกรวยแล้วกลับมายังจุดเริ่มต้นส่งต่อให้คู่ถัดไป
- 3 ผู้เล่นของทีมนึงทำเสร็จก่อน ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

6 เกมลูกโป่งลอย



อุปกรณ์

- 1 ลูกโป่ง

วิธีการเล่น

- 1 แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-10 คน ยืนล้อมกันเป็นวงกลมและจับมือกัน แต่ละทีมถือลูกโป่งไว้ ทีมละ 2 ลูก
- 2 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นปล่อยลูกโป่งในวงกลม
- 3 ผู้เล่นทำวิธีใดก็ได้ เพื่อไม่ให้ลูกโป่งตกพื้น (มือผู้เล่นทั้งสองข้างจับกัน ห้ามหลุด) ลูกโป่งวงทีมใดตกพื้นหลังสุด ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

7 จับมือตามสิ่ง



วิธีการเล่น

- ① ให้เด็กยืนเป็นวงกลม ทุกคนจับมือทั้งสองข้าง
- ② ผู้นำยืนอยู่ในวงกลมและออกคำสั่ง
 - 1) เมื่อสั่งว่า "ข้างหน้า" เด็กๆ จะจับมือกันไว้และกระโดดไปด้านหน้าหนึ่งครั้ง
 - 2) เมื่อสั่งว่า "ขวา" เด็กๆ จะจับมือกันไว้และกระโดดไปทางขวาหนึ่งครั้ง
 - 3) เมื่อสั่งว่า "ซ้าย" เด็กๆ จะจับมือกันไว้และกระโดดไปทางซ้ายหนึ่งครั้ง
 - 4) เมื่อสั่งว่า "ตอหลัง" เด็กๆ จะจับมือกันไว้และกระโดดไปด้านหลังหนึ่งครั้ง

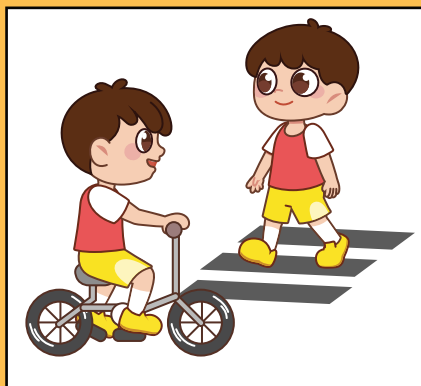
คำแนะนำ

เมื่อทุกคนคุ้นเคยกับเกมแล้ว สามารถเร่งความเร็วหรือกระโดดต่อไปแบบ "ขวา ขวา ขวา ซ้าย!" หรือ "ซ้าย ขวา ขวา ขวา!" เป็นต้น

กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น ตามวิถีชีวิต

● ในช่วงก่อนมาโรงเรียน

ช่วงเช้าหลังตื่นนอน ควรทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ลุก ยืน เดิน ทำงานบ้าน หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น เช่น การเดิน การพาสุนัขไปเดิน การวิ่งเล่น หรือมีการออกกำลังกาย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเดิน หรือปั่นจักรยาน ด้วยตนเองหรือร่วมกับผู้ปกครอง



การเดินทางไปโรงเรียน ด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยาน และวิ่งเล่น ในกรณีที่เดินทางด้วยรถยนต์นักเรียนสามารถให้ผู้ปกครองจอดรถส่งในระยะทางที่พอเดินได้หรือจอดรถให้ไกลกว่าเดิม เพื่อที่จะได้เพิ่มกิจกรรมทางกายในการเดินทางไปโรงเรียน เป็นต้น

● ในช่วงก่อนเข้าเรียน



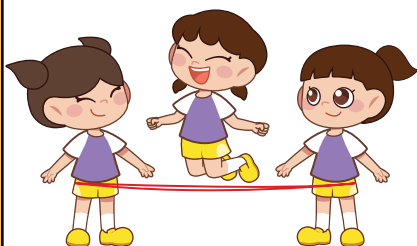
ก่อนเรียนหนังสือ ควรส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 10 นาที ในช่วงก่อนเข้าแถว ช่วงเข้าแถวบริเวณหน้าเสาธง หน้าห้องเรียน โดยจัดให้มีกิจกรรมกายบริหาร และการออกกำลังกาย นันทนาการ เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น

● ในช่วงพักระหว่างคาบเรียน



การนั่งเรียนหนังสือ ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายในการนั่งเรียนเป็นเวลานาน อาจทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน ลำตัว หลังส่วนล่างและเข่าด้านล่าง จึงควรมีกิจกรรมทางกาย เช่น ลุกยืน เดิน เปลี่ยนอิริยาบถ เคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในระหว่างเปลี่ยนวิชาเรียน หรือพักระหว่างคาบเรียน ประมาณ 5-10 นาที

● ในช่วงพักกลางวัน



หลังรับประทานอาหารกลางวัน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ทำกิจกรรมทางกายได้ตามความสนใจหรือตามพัฒนาการ ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมให้นักเรียนสามารถทำกิจกรรมทางกายได้อย่างเสรี ตามความคิดสร้างสรรค์ จัดอุปกรณ์และพื้นที่ทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เหมาะสมปลอดภัย เช่น ห่วงพิตาเนส โรงยิม สนามเด็กเล่น ลานกีฬา ลานวอลเลย์บอล เป็นต้น

• ในคาบเรียนพลศึกษา



เป็นช่วงการเรียนรู้ ควรเน้นส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสภาวะที่ดี ด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ในกิจวัตรประจำวัน เน้นทบทวน ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น มีการสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนทุกคนสนุกและมีความสุขกับการทำกิจกรรมไปพร้อมกับการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้ ในระหว่างเรียนควรให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

• ในช่วงก่อนเลิกเรียน



ในคาบเรียนสุดท้ายของวัน มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที และจัดให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกายร่วมกันเพิ่มมากขึ้น เช่น จัดเวรทำความสะอาดชั้นเรียน รดน้ำต้นไม้ พืชผักสวนครัว ประมาณ 10 นาที

• ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน



มักเป็นช่วงอิสระของนักเรียนควรจัดสรรเวลาอย่างน้อยประมาณ 30 นาที ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนเลือกทำกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย นันทนาการ และเล่นกีฬาได้หลากหลายตามความสนใจ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก กระโดดตบ เดินแอโรบิก ฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น และมีพื้นที่ทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เหมาะสม ปลอดภัย เปิดกว้างให้รอบครัวหรือคนในชุมชนสามารถทำกิจกรรมทางกายร่วมกันได้อย่างสนุกสนาน

• ในช่วงวันหยุดเรียน



นักเรียนมีเวลาพักผ่อนมากขึ้นผู้ปกครองสามารถส่งเสริม และเปิดโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายที่ทำร่วมกัน และเป็นแบบอย่างในการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง และออกกำลังกายระดับปานกลางถึงระดับหนัก อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน (สะสมอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป) โดยเน้นออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดตบ กระโดดเชือก เล่นกีฬาต่างๆ เป็นต้น

ตัวอย่าง

ตารางการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน

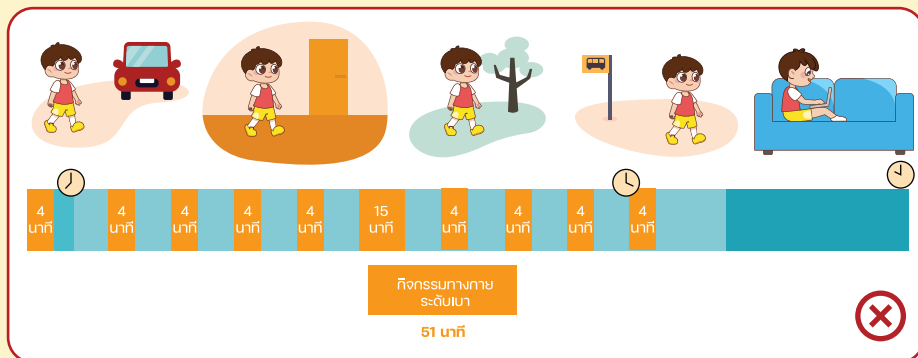
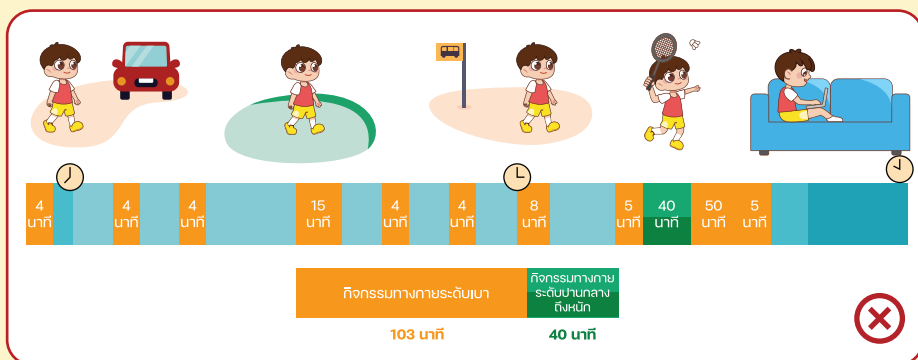
ช่วงเวลา	กิจกรรม	ระยะเวลา
ก่อนมาโรงเรียน	เดิน รุ่ง	10 นาที
ก่อนเข้าเรียน	ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นอิสระ	10-20 นาที
	กิจกรรมหน้าเสาธง เช่น ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เดินแอโรบิก มวยไทย ฯลฯ	
พักระหว่างคาบเรียน	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดินขึ้น-ลง บันได เดินเปลี่ยนคาบเรียน/อาคารเรียน	5-10 นาที
พักกลางวัน	เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นอิสระ	10-20 นาที
ก่อนเลิกเรียน	ทำความสะอาดห้องเรียน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-20 นาที
หลังเลิกเรียน	เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นอิสระ เดินทางกลับบ้าน (เดิน รุ่ง บันจักรยาน)	10-30 นาที



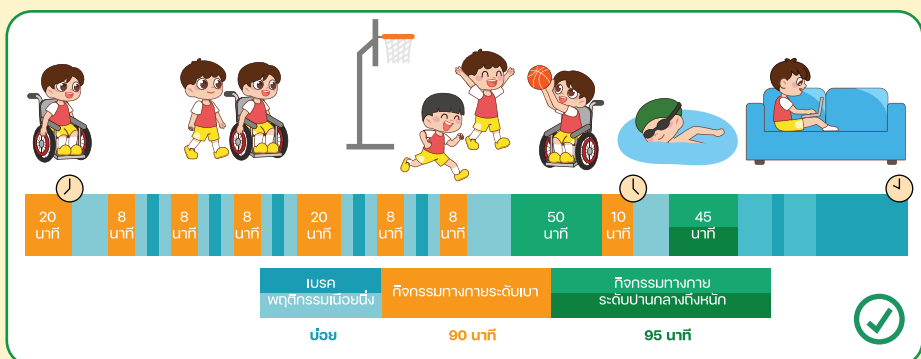
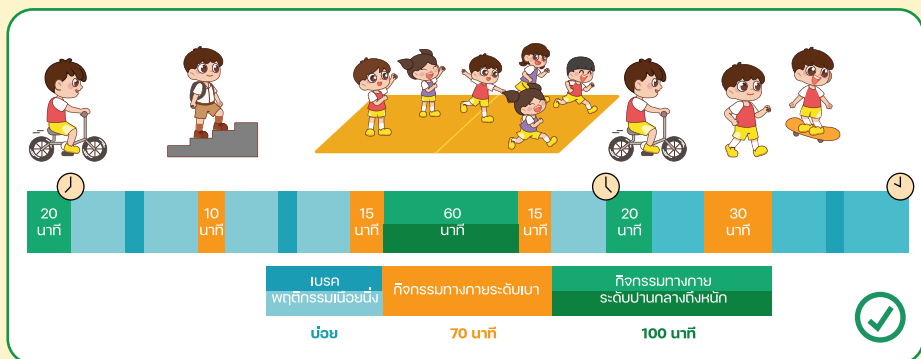
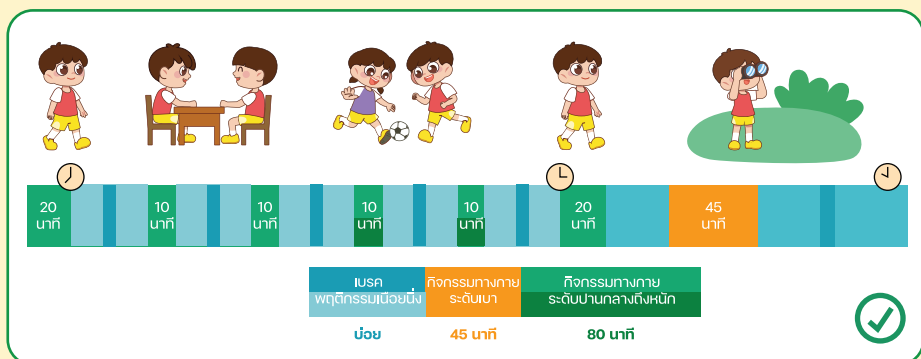
ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน

สามารถประเมินได้ด้วยตนเองหรือผู้เกี่ยวข้อง (Ministry of Education and Culture, Finland : 2021) ดังนี้

ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกาย**ไม่**เพียงพอ



ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ



ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย

สำหรับวัยเรียนวัยรุ่น



Source : Benefits of Physical Activity, by Centers for Disease Control and Prevention, 2023, USA.

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) หมายถึง กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่รวมการนอนหลับ) โดยพฤติกรรมเนือยนิ่งที่พบเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ การนอนเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ นั่งเล่นเกม การนั่งดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เป็นต้น

ผลกระทบจากพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น

(WHO, 2020)

1

เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

2

พฤติกรรมอ้วนลงพุง

3

ระยะเวลานอนหลับที่ลดลงส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสติปัญญา



แนวทางการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

1

เปลี่ยนอิริยาบถจากทำนั่งหรือนอนราบทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการลุกขึ้นยืน เดิน หรือยืดเหยียดร่างกาย

2

จำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

3

มีกิจกรรมทางกายสอดแทรกกระหว่างการเรียนในห้องเรียน และนอกเวลาเรียน หรืออาจมีการเรียนการสอนนอกห้องเรียนร่วมด้วย

บทบาทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ครู และบุคลากรทางการศึกษา

- 1 กำหนดนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนพร้อมบังคับใช้ และชี้แจงให้ครู บุคลากร และผู้ปกครองเพื่อสร้างความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติร่วมกัน
- 2 ส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน เช่น ส่งเสริมการเดิน การใช้บันได จัดให้มีพื้นที่วิ่งเล่น ออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- 3 ครูมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย และสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมทางกายภายในห้องเรียน
- 4 ส่งเสริมให้นักเรียน นำความรู้และทักษะการเคลื่อนไหวประยุกต์ใช้ให้มีกิจกรรมทางกายเพียงพอและเหมาะสม
- 5 ครูเป็นต้นแบบที่ดีในการมีกิจกรรมทางกาย กระฉับกระเฉง ไม่เนือยนิ่ง
- 6 ครูมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายร่วมกับนักเรียน
- 7 มีการติดตามการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพียงพอ

ผู้ปกครอง

- 1 ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวันหยุดเรียน
- 2 ให้ความร่วมมือกับโรงเรียนครูประจำชั้น ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพียงพอและเหมาะสมเป็นประจำทุกวัน
- 3 จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้มีพื้นที่สำหรับมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย หรือหาพื้นที่สำหรับการมีกิจกรรมทางกายสำหรับทุกคนในครอบครัว
- 4 เป็นต้นแบบที่ดีในการมีกิจกรรมทางกาย กระฉับกระเฉง ไม่เนือยนิ่ง
- 5 สร้างโอกาสให้กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมในครอบครัวที่ทำร่วมกัน



บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2567). *Health Data Center (HDC)*. วันที่สืบค้น 31 มีนาคม 2567, เข้าถึงได้จาก https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report_kpi.php?flag_kpi_level=1&flag_kpi_year=2021&source=pformatted/format1.php&id=e28682b2718e6cc82b8dbb3e00f2e28e

กรมพลศึกษา, สำนักนันทนาการ. (2565). *คู่มือผู้สอนกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ระดับประถมศึกษา (ประเภทบดพร่องทางสติปัญญา)*. วันที่สืบค้น 30 มกราคม 2567, เข้าถึงได้ <https://section09.thaihealth.or.th/?p=159554>

กรมอนามัย, กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2560). *ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ*. กรุงเทพฯ: เอ็นซี คอนเซ็ปต์.

กรมอนามัย, กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2567). *คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ วัยเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ ดรีม สตูดิโอ จำกัด.

คณะกรรมการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). *แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561-2573)*. กรุงเทพฯ: เอ็นซี คอนเซ็ปต์.

นฤมล เหมะรุลีน และอภิชาติ แสงสว่าง. (2566). *อนาคตเด็กไทยหน้าดิจิทัล*. วันที่สืบค้น 20 กันยายน 2566, เข้าถึงได้จาก <https://www.theprachakorn.com/newsDetail.php?id=744>

ปยวัฒน์ เทววงศา และกรรณก พงษ์ประดิษฐ์. (2563). *พื้นที่กิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19*. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. นครปฐม: ภาพพิมพ์.

American Academy of Sleep Medicine. Usa (2023). *Healthy Sleep Duration*. วันที่สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2567, เข้าถึงได้จาก <https://aasm.org/new-infographics-help-you-share-aasm-sleep-duration-recommendations/#>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Health Benefits of Physical Activity*. วันที่สืบค้น 22 ธันวาคม 2566, เข้าถึงได้จาก <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity.html>

Department of Health. Ghana. (2024) *Enhancing inclusive physical activity for students with disabilities: Patterns and opportunities* วันที่สืบค้น 31 มกราคม 2567, เข้าถึงได้จาก <https://www.aquademia-journal.com/download/enhancing-inclusive-physical-activity-for-students-with-disabilities-patterns-and-opportunities-14430.pdf>

Japanese Children's Games – Mixed Juichu. Japanese. (2024) วันที่สืบค้น 15 มกราคม 2567, เข้าถึงได้จาก <https://e.45mix.net/>

Ministry of Education and Culture. Finland. (2021). *Recommendation on physical activity for children and adolescents aged 7 to 17 years*. วันที่สืบค้น 15 ธันวาคม 2566, เข้าถึงได้จาก <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-861-8>

University of Rochester Medical Center. Usa. (2024) *Sports and Children with Special Needs*. วันที่สืบค้น 15 กุมภาพันธ์ 2567, เข้าถึงได้จาก <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=160&contentid=20>

World Health Organization (WHO). (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*. วันที่สืบค้น 15 มกราคม 2567, เข้าถึงได้จาก <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



คู่มือ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงจางรา นิธิภิญญาสกุล	อธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงณนุช ภักธรนันตนพ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์วันฉัตร ชินสุวาทย์	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวมยุรี ศุภวิบูลย์	ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษและอุปนายกสมาคมกีฬาคนพิการทางสมองแห่งประเทศไทย
รศ.ดร.สนธยา สีละมอด	คณบดีคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผศ.ดร.ภก.ระวีวรรณ เล็กสกุลไชย	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.ระวีวรรณ มาพวงษ์	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณาธิการ

นางสาวณิชา ะโหฐาน ปฏิบัติหน้าที่แทนหัวหน้ากลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น

คณะทำงาน

นางสาวณิชา ะโหฐาน	นักวิชาการสาธารณสุขสูงชำนาญการ
นางสาวศิริลักษณ์ เชื้อชาญ	นักวิชาการสาธารณสุขสูงชำนาญการ
นางสาวปิยะนุช ฤทธิชัย	นักวิชาการสาธารณสุขสูงปฏิบัติการ
นางสาวศรินญา วัลภา	นักวิชาการสาธารณสุขสูงปฏิบัติการ
นางสาวกนกวรรณ ดวกไม้	นักวิชาการสาธารณสุข

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

