โครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินในสถานศึกษา
ภายใต้โครงการเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายทางวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

หลักการและเหตุผล

การสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขในปีที่ผ่านมาพบว่าคนไทยมีปัญหาภาวะโภชนาการ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงมากที่สุดในรอบ 10 ปี โดยมีจำนวนคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วนมากเป็นอันดับ 5 ของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก อีกทั้งยังมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอีกประมาณ 4 ล้านคนต่อปี ภาวะอ้วนหรือโรคอ้วนมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคน ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะอ้วนอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การรับประทาน อาหารที่มีปริมาณแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีการเคลื่อนไหวน้อย การขาดกิจกรรมทางกาย บุคคลในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคอ้วน อายุเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ ซึ่งนับเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกันส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกช่วงอายุ ไม่ให้มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและการเฝ้าระวังภาวะอ้วน รวมทั้งลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ ฯลฯ อีกทางหนึ่ง

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกช่วงอายุ จึงได้ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จัดโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินขึ้น ภายใต้โครงการเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ของกรมพลศึกษา โดยมีเป้าหมายให้นักเรียน อาจารย์ และบุคลากรในสถานศึกษา และประชาชนทั่วไป ได้รับการส่งเสริมให้นำองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลรักษาสุขภาพและป้องกันโรคที่มาจากภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งมีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่สำคัญในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) เรื่องการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา เพื่อเสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งสามารถลดภาระค่ารักษาพยาบาลที่เกิดจากภาวะด้านสุขภาพ รวมทั้งเป็นการลดปัญหายาเสพติดและอบายมุขให้กับประชาชน ทั้งนี้ยังเป็นการพัฒนาบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ให้มีคุณภาพและสามารถให้บริการอย่างทั่วถึงในสังคมทุกระดับ นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 25560 - 2561) ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีตลอดช่วงชีวิต มีภาวะน้ำหนักเกินลดลง มีกิจกรรมทางกายและสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ทั้งรูปแบบการออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้บริหารและอาจารย์ในสถานศึกษานำองค์ความรู้ที่ได้รับไปส่งเสริมให้กับนักเรียน อาจารย์ และบุคลากรในสถานศึกษา และประชาชนที่สนใจ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ในเรื่อง การออกกำลังกาย โภชนาการ และการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม
2. เพื่อพัฒนาและขยายเครือข่ายด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในสถานศึกษา
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดต้นแบบโรงเรียนควบคุมน้ำหนักตัว

ความสอดคล้อง

- (ร่าง) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 25560 - 2561)

  ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์

- (ร่าง) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564)

  ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐาน

  ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา

- แผนยุทธศาสตร์กรมพลศึกษา ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2559 – 2563)

  ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 เสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของกลุ่มเป้าหมาย

  ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 ขยายเครือข่ายให้มีประสิทธิภาพ

- แผนงานด้านบริการวิชาการของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

กลุ่มเป้าหมาย

- โรงเรียนเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 100 โรงเรียนจากทั่วประเทศ โดยผู้เข้าร่วมอบรมของแต่ละโรงเรียนประกอบด้วย

- ผู้บริหารโรงเรียน จำนวนประมาณ 100 คน
- อาจารย์ผู้สอนวิชาสุขศึกษา พลศึกษา จำนวนประมาณ 120 คน

ตัวชี้วัด

- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการอบรมในระดับไม่ต่ำกว่า 3.5 (คะแนนเต็ม 5) หรือร้อยละ 85
- อาจารย์ผู้สอนวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ทดสอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนด
- อาจารย์ที่เข้าร่วมอบรมดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินในสถานศึกษา ไม่น้อยกว่า 40 โรงเรียน
- โรงเรียนใหม่เข้าร่วมโครงการฯ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30
- ได้ต้นแบบโรงเรียนควบคุมน้ำหนักตัว

การเสนอโครงการเพื่อขอรับทุนสนับสนุน

- ทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมอบรมโครงการพัฒนาและขยายเครือข่ายฯในสถานศึกษา โรงเรียนที่ผ่านการอบรม ปีพ.ศ. 2560 สามารถเสนอโครงการต้นแบบโรงเรียนควบคุมน้ำหนักตัว เพื่อรับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม โรงเรียนละ 35,000 บาท จำนวน 40 โรงเรียน รายละเอียดการเสนอขอรับทุน ดังนี้

1. ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการโดยวิธีการออนไลน์ที่เว็บไซต์ http://sps.kps.ku.ac.th/ (สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 034-355-258 ต่อ 107)

บันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมอบรม (ส่วนบันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมอบรม)

- ข้อมูลผู้บริหารที่เข้าร่วมอบรม 1 ท่าน
- ข้อมูลครูผู้สอนวิชาสุขศึกษา พลศึกษา 1-2 ท่าน
- กำหนด Username และ Password สำหรับ login เข้าระบบ

เสนอโครงการ (ส่วนบันทึกข้อมูลโครงการ)

- Login เข้าระบบ
- เลือกรายชื่อโรงเรียน
- บันทึกข้อมูลโครงการตามแบบฟอร์ม
- แนบไฟล์โครงการ (PDF)
- บันทึกข้อมูล
- ยืนยันการส่งโครงการ (หากกดยืนยันแล้วจะไม่สามารถแก้ไขโครงการได้อีกถือว่าเป็นการสิ้นสุด)

2. สมัครเข้าร่วมอบรมฯและส่งโครงการฯ ภายในวันที่ 3 มีนาคม 2560
3. คณะกรรมการจะทำการพิจารณาและให้คำแนะนำระหว่างการอบรมวันที่ 28-31 มีนาคม 2560
4. โรงเรียนดำเนินการแก้ไขโครงการฯ ภายในวันที่ 19 เมษายน 2560
5. ประกาศผลการตัดสินในวันที่ 4 พฤษภาคม 2560 ที่ http://sps.kps.ku.ac.th/
6. โรงเรียนรับการสนับสนุนงบประมาณในวันที่ 30 พฤษภาคม 2560
7. โรงเรียนที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจะต้องดำเนินกิจกรรม ระหว่างเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม2560
8. โรงเรียนส่งสรุปรายงานฉบับสมบูรณ์ส่งในวันที่ 15 กันยายน 2560
9. คัดเลือกโรงเรียนที่มีผลการดำเนินดีเด่น 5 อันดับ เพื่อเป็นโรงเรียนต้นแบบการควบคุมน้ำหนักตัว

ระยะเวลาดำเนินงาน

- จัดอบรมสำหรับผู้บริหาร และอาจารย์ผู้สอนวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระหว่างวันที่ 28-31 มีนาคม 2560
- ผู้บริหารโรงเรียน เข้าอบรมเพียง 1 วัน วันที่ 28 มีนาคม 2560
- อาจารย์ผู้สอนวิชาสุขศึกษา พลศึกษา เข้าอบรม 4 วัน วันที่ 28-31 มีนาคม 2560
- โรงเรียนดำเนินโครงการโครงการต้นแบบโรงเรียนควบคุมน้ำหนักตัว เดือน พฤษภาคม ถึง สิงหาคม 2560
- ติดตามการดำเนินงานและให้คำแนะนำโครงการโครงการต้นแบบโรงเรียนควบคุมน้ำหนักตัว ระหว่าง เดือน พฤษภาคม ถึง สิงหาคม 2560

การคัดเลือกโครงการฯ

โรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือก จะได้รับรางวัล ดังนี้

- ชนะเลิศ ได้รับโล่พร้อมประกาศเกียรติบัตร
- รองชนะเลิศอันดับที่ 1 ได้รับโล่พร้อมประกาศเกียรติบัตร
- รองชนะเลิศอันดับที่ 2 ได้รับโล่พร้อมประกาศเกียรติบัตร
- ชมเชย 2 รางวัล ได้รับโล่พร้อมประกาศเกียรติบัตร

สถานที่ดำเนินการ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และสวนแสนปาล์ม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

โรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้บริหารและอาจารย์ในสถานศึกษามีความรู้ความเข้าใจโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน
2. มีโรงเรียนใหม่เข้าร่วมโครงการเครือข่ายด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา มากขึ้น
3. นักเรียน อาจารย์ บุคลากร และประชาชน มีคุณภาพชีวิตที่ดี และได้เรียนรู้วิธีการประยุกต์ใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

สถานที่ติดต่อ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม

โทรศัพท์ 034 - 355258 โทรสาร 034 – 355258

กำหนดการ

โครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินในสถานศึกษา

ระหว่าง 28-31 มีนาคม2560

ณ สวนแสนปาล์ม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

วันอังคารที่ 28 มีนาคม 2560 ณ สวนแสนปาล์ม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (ผู้บริหารและอาจารย์ 220 คน)	
07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิดโดย อธิบดีกรมพลศึกษา กล่าวรายงาน โดย คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมโครงการโดย รองอธิการบดีวิทยาเขตกำแพงแสน
09.30 – 10.30 น.	บรรยายพิเศษ เรื่องบทบาทของกรมพลศึกษา กับการส่งเสริมการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และพัฒนาเครือข่ายวิทยาศาสตร์การกีฬาในสถานศึกษา โดย ผู้บริหารกรมพลศึกษา
10.30 - 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.45 – 12.00 น.	บรรยาย เรื่อง เด็กอ้วนกับปัญหาสุขภาพ โดย ผศ.พญ.พัชราภา ทวีกุล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย เรื่อง ลดน้ำหนัก...ทำไมถึงยาก โดย อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.00 น.	บรรยาย เรื่อง การเขียนโครงการเพื่อขอรับทุน โดย ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา และหัวหน้าโครงการ
16.00-17.00	ทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่าน โดย คณะทำงาน
17 00- 18.00 น.	กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ขยายเครือข่าย
18.00 - 21.00 น.	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 29 มีนาคม 2560 ณ ห้องเธียเตอร์ อาคารศูนย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (อาจารย์ 120 คน)	
07.00 - 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00 - 10.30 น.	บรรยาย เรื่อง เทคนิคการสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กอ้วนใส่ใจสุขภาพ โดย นายแพทย์ปัญญา ไข่มุก ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย สสส.
10.30 - 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	ฝึกปฏิบัติ เรื่อง เทคนิคการปรับพฤติกรรมในเด็กอ้วน โดย ดร.วิมลมาศ ประชากุล
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	บรรยาย เรื่อง แนวทางการจัดอาหาร/เลือกรับประทานอาหารสำหรับเด็กอ้วน โดย ดร.อาภัสรา อัครพันธุ์
14.30 - 14.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.00	ให้คำแนะนำการเขียนโครงการเพื่อขอรับทุน พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
16.00 - 18.00 น.	ทัวร์วิทยาเขต
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 30 มีนาคม 2560 ณ ห้องเธียเตอร์ อาคารศูนย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (อาจารย์ 120 คน)	
07.00 - 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 10.30 น.	บรรยาย เรื่อง ถ่ายทอดประสบการณ์ : ปัญหาและทางออก เรื่อง การกินของเด็กอ้วน โดย คุณจารุวัฒน์ บุษมาลี และคณะ จาก มูลนิธิกองทุนการศึกษาเพื่อการพัฒนา
10.30 - 10.45 น..	รับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทราบได้อย่างไรว่านักเรียนของแข็งแรงและหุ่นดี โดย ดร. พรพล พิมพาพร
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.30 น.	บรรยาย เรื่อง แนวทางการเลือกกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ้วน โดย ผศ.ดร.ราตรี เรืองไทย ฝึกปฏิบัติ เรื่อง Intermittent exercise สำหรับเด็กอ้วน (Sprint /core strength/ Body weight/Flexibility/Jogging/walk) โดย อาจารย์ภูวนารถ ศรีทน

15.30 – 16.00 น.	รับประทานอาหารว่าง
16.00 – 17.30 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การออกกำลังกายในน้ำสำหรับคนอ้วน/การละเล่นไทยเพื่อสุขภาพ โดย ผศ.ดร.ราตรี เรืองไทย
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 31 มีนาคม 2560 ณ สวนแสนปาล์ม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (120 คน)	
08.00 - 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 10.30 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง กิจกรรมเกมส์สนามเล็กสำหรับเด็กอ้วน (ฟุตบอล/ฟุตซอล และ บาสเกตบอล/วอลเล่ย์บอล) โดย ดร. นิรอมลี มะกาเจ
10.30 - 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การเต้นแอโรบิกสำหรับคนอ้วน โดย ดร.วนิดา พันธ์สอาด นายอรรถชัย ไชยวัต นางสาวศิริพร สุขมงคล กรมพลศึกษา
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	ทดสอบประเมินความรู้ โดย คณะทำงาน
14.00 - 14.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
14.15 – 14.45 น.	บรรยาย เรื่อง การส่งโครงการเข้ารับการคัดเลือกเพื่อรับรางวัล และชี้แจงการจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์ โดย ผศ.ดร.ราตรี เรืองไทย
14.45 – 15.30 น.	พิธีมอบเกียรติบัตร
15.30 น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ