



โครงการสุขภาพนักเรียน ออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี



ประเภทด้านส่งเสริมสุขภาพ

โรงเรียนบ้านทอนเหนือ

อำเภอรัษฎา จังหวัดตรัง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตรัง เขต 2
กระทรวงศึกษาธิการ



แบบฟอร์มผลงานนวัตกรรมโครงการด้านสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา

ชื่อผู้รับผิดชอบ นายอนุรักษ์ รอดเทศ เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๕๗๙๖๙๔๕๘

โครงการด้านสุขภาพ จากโรงเรียนบ้านทอนเหนือ

จังหวัดตรัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตรัง เขต ๒

ชื่อผู้บริหารโรงเรียน นางสาวนาวรรณ ทองด้วง เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๖ - ๒๗๐๙๓๔๒

ชื่อครูที่ปรึกษาโครงการ นางสาวฐิติวรรณ จันละบุตร เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๑ ๐๔๒ ๕๐๔๙

ชื่อ-สกุล นักเรียน ๑. ด.ญ.วารดา ศิริเดช ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

๒. ด.ญ.อภิษฎา วีระสุข ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

๓. ด.ญ.อโรชา บุญถึงจิตร ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

๔. ด.ญ.มณฑิกา ลิ่มฉุนแสง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ประเภท โครงการด้านส่งเสริมสุขภาพ โครงการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

โครงการระดับ ชั้นประถมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษา

บทคัดย่อ (เนื้อหาบทคัดย่อ ไม่เกิน ๑ หน้า A๔)

เนื่องจาก เพื่อน ๆ มีการออกกำลังกายน้อยลงมาก และทำให้เกิดผลเสียตามมา คือร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่แข็งแรง มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย คือ ภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และยังมีผลต่อสภาวะสุขภาพทางกาย จากปัญหาดังกล่าวคณะผู้จัดทำจึงเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายในวัยรุ่น จึงได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยได้ดำเนินการจัดทำโครงการ เรื่อง ออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายอย่างให้ถูกต้องเหมาะสม นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงที่สมส่วน และสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง

ขั้นตอนการทำโครงการ

เริ่มจากวางแผนระดมความคิดว่าจะแก้ปัญหาได้อย่างไร จากนั้นก็ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้คือ เลือกเพลงและทำประกอบเพลง จัดตารางการออกมานำออกกำลังกาย และนำออกกำลังกายตามตาราง เมื่อเริ่มดำเนินงานตามแผนไปได้ ๑ เดือน พวกเราก็เริ่มประเมิณผลโดยการชั่งน้ำหนักส่วนสูงของนักเรียน และทดสอบสมรรถภาพของร่างกายนักเรียน จากนั้นนำปัญหาที่พบมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหานั้นโดยการประชุมกลุ่ม และขอคำแนะนำจากคุณครูที่ปรึกษา เพื่อนำไปแก้ไขปัญหา จากนั้นแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแล้วสรุปผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงาน

จากการทำโครงการเรื่องออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี พบปัญหาสุขภาพที่สำคัญคือนักเรียนมีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้จัดทำโครงการได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นครู ผู้ปกครอง ในการมีส่วนช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้นักเรียนโรงเรียนบ้านทอนเหนือ มีภาวะการณ้เจริญเติบโตน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลดลง และบรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

นอกจากนี้จากการทำโครงการเรื่องออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี ยังส่งผลให้นักเรียนมีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีสมาธิในการเรียนมากขึ้นทำให้นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้นอีกด้วย

ชื่อโครงการ คณะนักเรียนผู้จัดทำ (ตามจำนวนจริงที่ดำเนินการ) และครูที่ปรึกษา (จำนวนไม่เกิน 2 ท่าน)

ชื่อโครงการ ออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี

| | | | |
|--------------------|----------------|------------|----------------------------|
| ชื่อ-สกุล นักเรียน | 1. ด.ญ.วารดา | ศิริเดช | ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 |
| | 2. ด.ญ.อภิชญา | วีระสุข | ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 |
| | 3. ด.ญ.โอโรชา | บุญถึงจิตร | ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 |
| | 4. ด.ญ.มัณฑิกา | ลิมฉันท | ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 |

ชื่อครูที่ปรึกษาโครงการ นางสาวฐิติวรรณ จันละบุตร เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๑ ๐๔๒ ๕๐๔๙

ชื่อครูที่ปรึกษาโครงการ นายอนุรักษ์ รอดเทศ เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๕ ๗๙๖ ๙๔๕๘

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤศจิกายน 2566 – กุมภาพันธ์ 2567

หลักการและเหตุผลที่ระบุสถานการณ์ปัญหา เป็นตัวเลข จำนวน หรืออัตรา

ปัจจุบันนี้มีการออกกำลังกายน้อยลงมากและอาจทำให้เกิดผลเสียตามมา คือร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่แข็งแรง มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การเจริญเติบโตของร่างกายด้านความสูงขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก ซึ่ง การออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีความแข็งแรง คงทนและมีความหนา เนื่องจากร่างกายมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกที่เล็ก เปราะบาง และการขยายขนาดความยาวไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น มีผลต่อรูปร่างทรวดทรงรูปร่างของมนุษย์ ประกอบด้วยโครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อก็มีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้บางคนมีรูปร่างผอมบาง ไม่แข็งแรง ซึ่งหากบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจจะมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย และทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป เป็นเหตุให้มีรูปร่างทรวดทรงไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วนจนเกินไป และไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือขาชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง เป็นต้น มีผลต่อสุขภาพทั่วไป หากขาดการออกกำลังกายจะมีผลต่อสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยจะรักษาหายช้า และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ปัญหา การออกกำลังกายในวัยรุ่น มีการออกกำลังกายน้อยมากจึงทำให้มีปัญหามากมายเช่น ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่แข็งแรง เป็นต้น โรคที่มากับคนที่ไม่ออกกำลังกาย กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง โรคเครียด โรคภูมิแพ้ โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคมะเร็ง

นอกจากนี้ยังมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกาย

แบบไม่หนักมากแต่ใช้เวลานานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทนโดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเสียเปรียบในการเรียนวิชาพลศึกษาหรือเล่นกีฬา และมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ประสิทธิภาพในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย มีผลในด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกลุ่มจะทำให้วัยรุ่นรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม มีจิตใจร่าเริง ไม่เซื่องซึม วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายอาจหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน

จากปัญหาดังกล่าวคณะผู้จัดทำจึงเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายในวัยรุ่น จึงได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยได้ดำเนินการจัดทำโครงการ เรื่อง ออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายอย่างให้ถูกต้องเหมาะสม นักเรียนมีน้ำหนักร่างกายส่วนสูงที่สมส่วน และมีสมรรถนะร่างกายที่แข็งแรง

วัตถุประสงค์ ระบุการแก้ไขปัญหาสุขภาพ

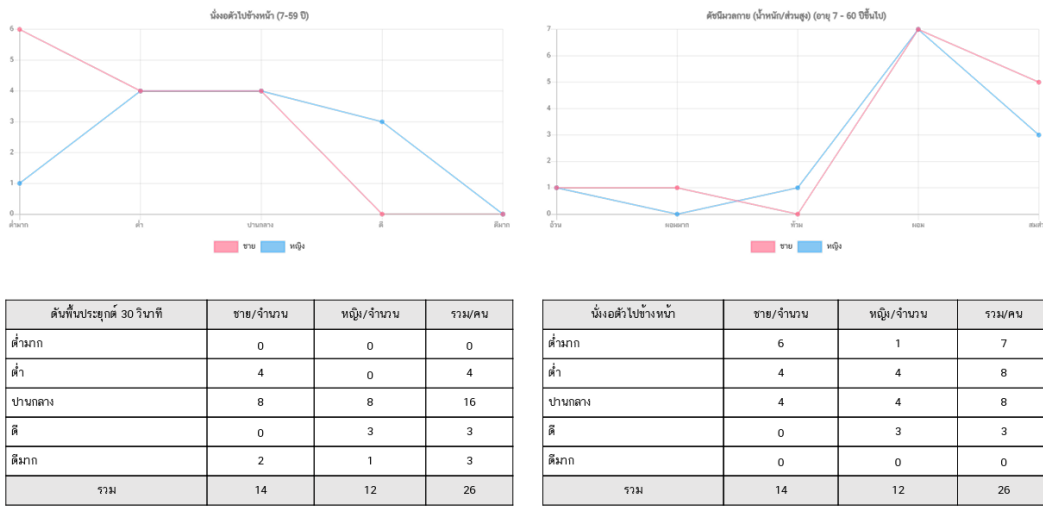
1. เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายอย่างให้ถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงที่สมส่วน
3. เพื่อให้นักเรียนมีสมรรถนะร่างกายที่แข็งแรง

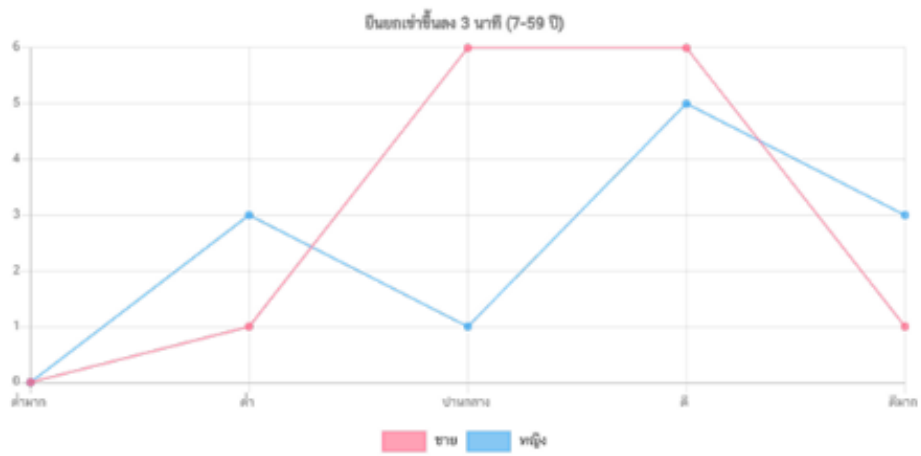
แผนปฏิบัติงาน ระบุ วัน เดือน ปี กิจกรรมและชื่อผู้รับผิดชอบ

| กิจกรรม | งบ ประมาณ (บาท) | เดือน | | | | ผู้รับผิดชอบ |
|---|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | | พ.ย. 2566 | ธ.ค. 2566 | ม.ค. 2567 | ก.พ. 2567 | |
| <u>ขั้นเตรียมการและวางแผน (P)</u> การเตรียมการและการวางแผน - การประชุมกลุ่มระดมความคิด | - | ↔ | | | | |
| <u>ขั้นดำเนินการตามแผน (D)</u> ปฏิบัติตามแผน 1. เลือกเพลงและทำประกอบเพลง 2. จัดตารางการออกมานำออกกำลังกาย 3. นำออกกำลังกายตามตาราง | - | | ↔ | | | |
| <u>ขั้นประเมินผล (C)</u> - ประเมินจากการนำหน้าส่วนสูงของนักเรียนที่เพิ่มขึ้น | - | | | ↔ | | |
| <u>ขั้นทบทวนและปรับปรุง (A)</u> - นำปัญหาที่พบมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหาโดยการประชุมกลุ่ม - ขอคำแนะนำจากคุณครูที่ปรึกษา เพื่อนำไปแก้ไขปัญหา - แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วสรุปผลการดำเนินงาน | - | | | ↔ | | |

เปรียบเทียบก่อน - หลัง ทำโครงการพร้อมแสดงผลเรื่องมีอวดผล เช่น แบบสำรวจ แบบสอบถาม ฯลฯ
 การทำโครงการในครั้งนี้ มีผลการทำโครงการทั้งก่อนและหลังทำโครงการได้ดังนี้

ตารางแสดงน้ำหนักส่วนสูงของนักเรียนปีการศึกษา 2565



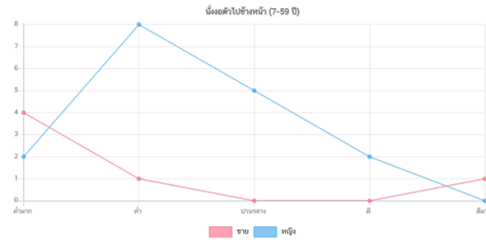
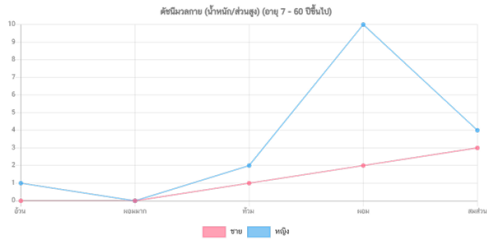


| ฮินฮกเข้าชั้นลง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 1 | 3 | 4 |
| ปานกลาง | 6 | 1 | 7 |
| ดี | 6 | 5 | 11 |
| ดีมาก | 1 | 3 | 4 |
| รวม | 14 | 12 | 26 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

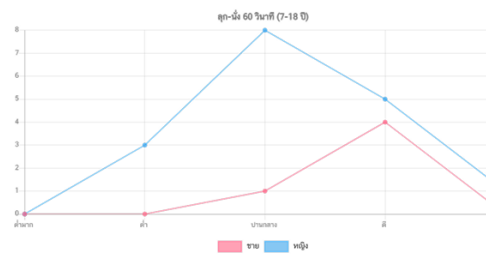
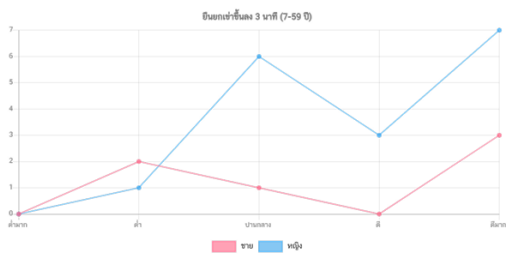
ทดสอบสมรรถภาพป.2 ปี65

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



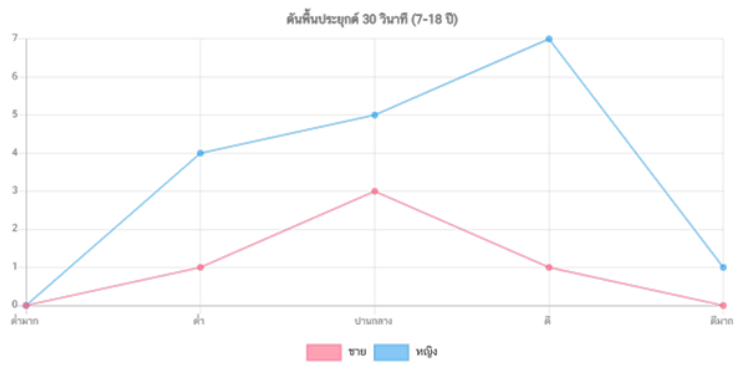
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 0 | 1 | 1 |
| หอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ค้ำ | 1 | 2 | 3 |
| หอม | 2 | 10 | 12 |
| สลิม | 3 | 4 | 7 |
| รวม | 6 | 17 | 23 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 0 | 3 | 3 |
| ปานกลาง | 1 | 8 | 9 |
| ดี | 4 | 5 | 9 |
| ดีมาก | 0 | 1 | 1 |
| รวม | 5 | 17 | 22 |



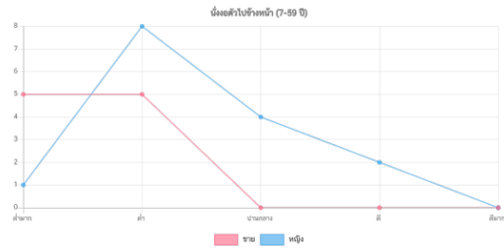
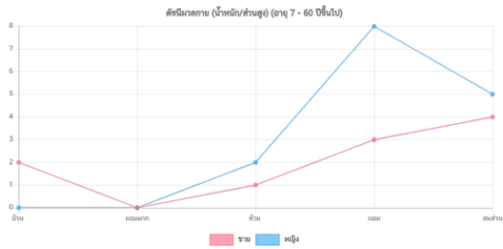
| ดัชนีขึ้นประตุกด 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|----------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 1 | 4 | 5 |
| ปานกลาง | 3 | 5 | 8 |
| ดี | 1 | 7 | 8 |
| ดีมาก | 0 | 1 | 1 |
| รวม | 5 | 17 | 22 |

| นั่งอตัวไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 4 | 2 | 6 |
| ต่ำ | 1 | 8 | 9 |
| ปานกลาง | 0 | 5 | 5 |
| ดี | 0 | 2 | 2 |
| ดีมาก | 1 | 0 | 1 |
| รวม | 6 | 17 | 23 |



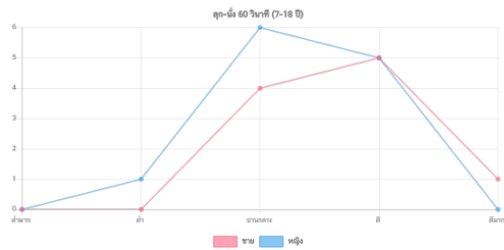
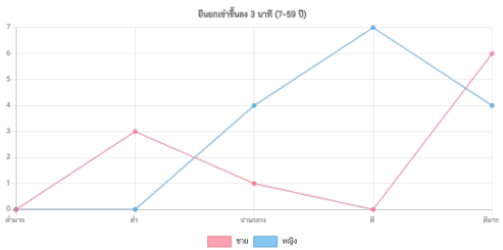
| ค้นหาคำศัพท์ 30 คำ | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 2 | 1 | 3 |
| ปานกลาง | 1 | 6 | 7 |
| ดี | 0 | 3 | 3 |
| ดีมาก | 3 | 7 | 10 |
| รวม | 6 | 17 | 23 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย
ทดสอบสมรรถภาพป.3 ปี65
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



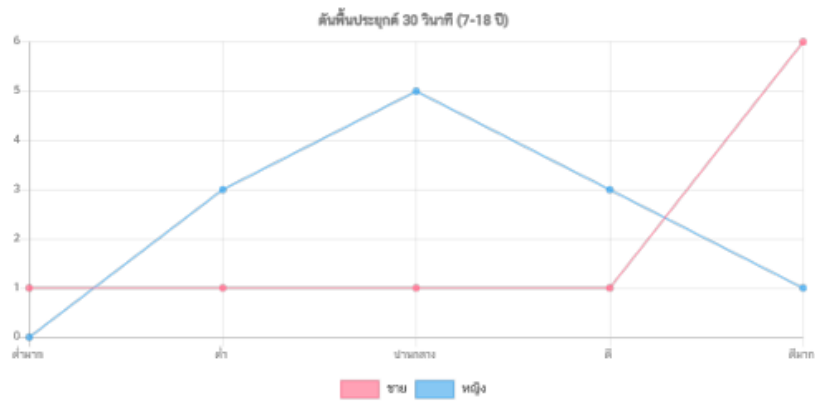
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| ใต้น้ำหนัก | 2 | 0 | 2 |
| หนักมาก | 0 | 0 | 0 |
| ปานกลาง | 1 | 2 | 3 |
| ดี | 3 | 8 | 11 |
| ดีมาก | 4 | 5 | 9 |
| รวม | 10 | 15 | 25 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ท่ามาก | 0 | 0 | 0 |
| ท่า | 0 | 1 | 1 |
| ปานกลาง | 4 | 6 | 10 |
| ดี | 5 | 5 | 10 |
| ดีมาก | 1 | 0 | 1 |
| รวม | 10 | 12 | 22 |



| ดัชนีพื้นที่ปังก่อน 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------------------|-----------|------------|--------|
| ท่ามาก | 1 | 0 | 1 |
| ท่า | 1 | 3 | 4 |
| ปานกลาง | 1 | 5 | 6 |
| ดี | 1 | 3 | 4 |
| ดีมาก | 6 | 1 | 7 |
| รวม | 10 | 12 | 22 |

| นั่งตัวปังก่อน 1 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-----------------------|-----------|------------|--------|
| ท่ามาก | 5 | 1 | 6 |
| ท่า | 5 | 8 | 13 |
| ปานกลาง | 0 | 4 | 4 |
| ดี | 0 | 2 | 2 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 10 | 15 | 25 |

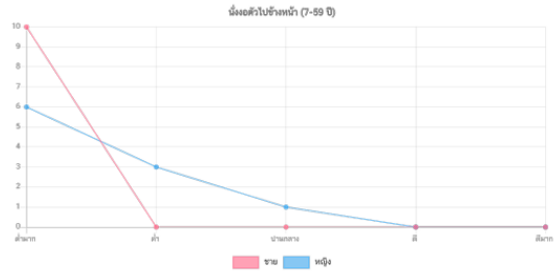
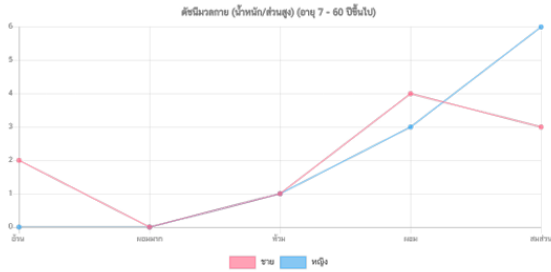


| ยื่นยกเข้าชั้นลง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 3 | 0 | 3 |
| ปานกลาง | 1 | 4 | 5 |
| ดี | 0 | 7 | 7 |
| ดีมาก | 6 | 4 | 10 |
| รวม | 10 | 15 | 25 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

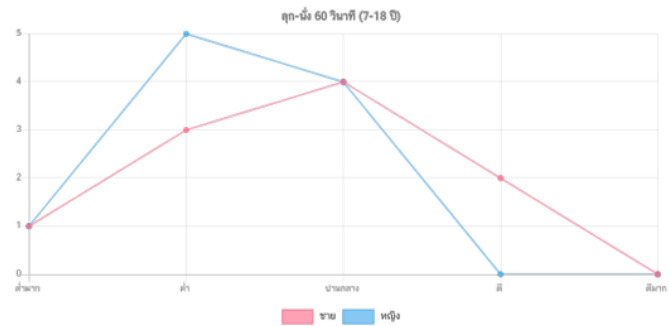
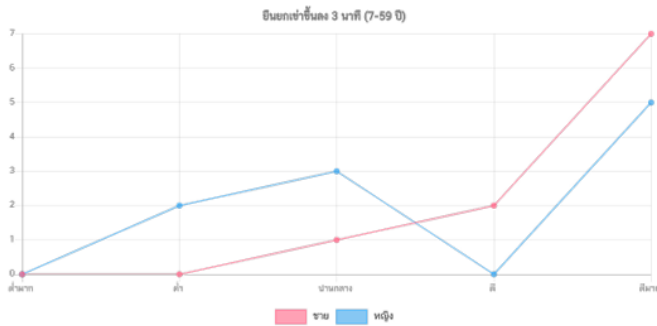
ทดสอบสมรรถภาพ.4 ปี65

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



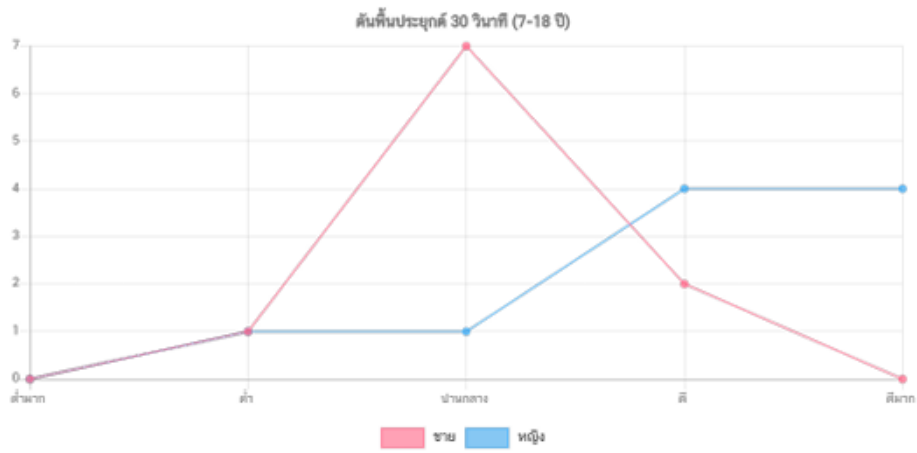
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 2 | 0 | 2 |
| หอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| หอม | 1 | 1 | 2 |
| ผอม | 4 | 3 | 7 |
| ผอมส่วน | 3 | 6 | 9 |
| รวม | 10 | 10 | 20 |

| ลูก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 1 | 1 | 2 |
| ต่ำ | 3 | 5 | 8 |
| ปานกลาง | 4 | 4 | 8 |
| ดี | 2 | 0 | 2 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 10 | 10 | 20 |



| ต้นพื้บ้บ้บ้บ้ 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 1 | 1 | 2 |
| ปานกลาง | 7 | 1 | 8 |
| ดี | 2 | 4 | 6 |
| ดีมาก | 0 | 4 | 4 |
| รวม | 10 | 10 | 20 |

| นั่งอ้บ้บ้บ้บ้บ้ | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 10 | 6 | 16 |
| ต่ำ | 0 | 3 | 3 |
| ปานกลาง | 0 | 1 | 1 |
| ดี | 0 | 0 | 0 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 10 | 10 | 20 |

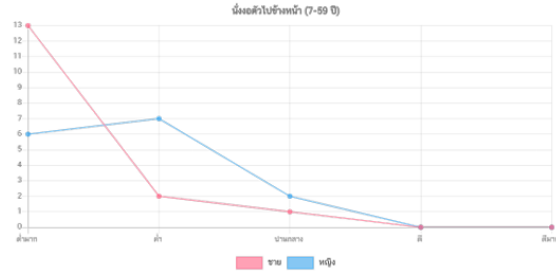
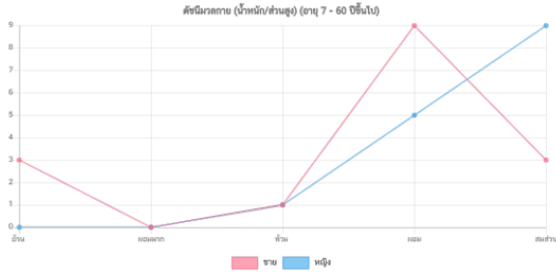


| นิยยกเข้าชันลง 3 นาทึ | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-----------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 0 | 2 | 2 |
| ปานกลาง | 1 | 3 | 4 |
| ดี | 2 | 0 | 2 |
| ดีมาก | 7 | 5 | 12 |
| รวม | 10 | 10 | 20 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

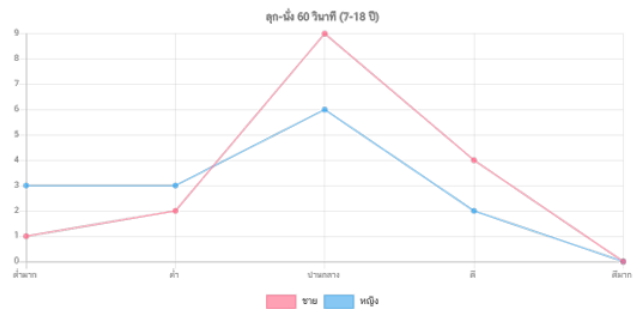
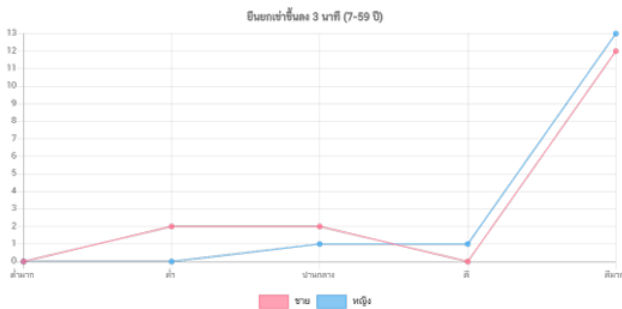
ทดสอบสมรรถภาพป.5 ปี65

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



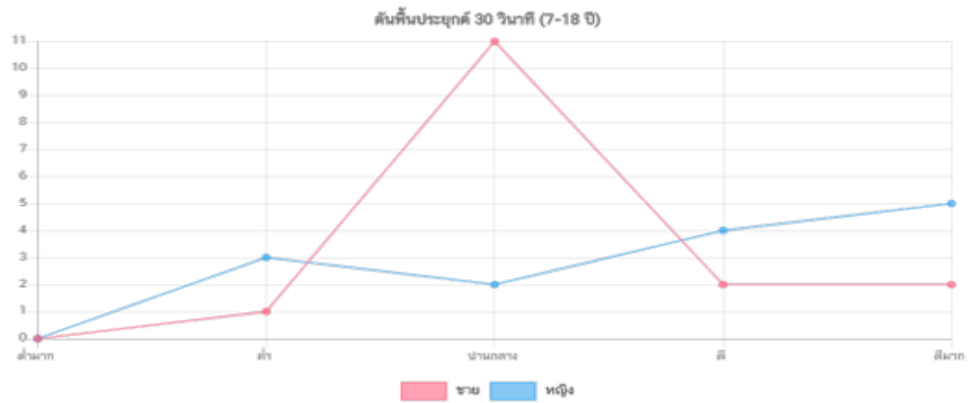
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 3 | 0 | 3 |
| ผอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ท้วม | 1 | 1 | 2 |
| ผอม | 9 | 5 | 14 |
| สัมส่วน | 3 | 9 | 12 |
| รวม | 16 | 15 | 31 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 1 | 3 | 4 |
| ต่ำ | 2 | 3 | 5 |
| ปานกลาง | 9 | 6 | 15 |
| ดี | 4 | 2 | 6 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 16 | 14 | 30 |



| ดันพื้นประขุด 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 1 | 3 | 4 |
| ปานกลาง | 11 | 2 | 13 |
| ดี | 2 | 4 | 6 |
| ดีมาก | 2 | 5 | 7 |
| รวม | 16 | 14 | 30 |

| นั่งตัวไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 13 | 6 | 19 |
| ต่ำ | 2 | 7 | 9 |
| ปานกลาง | 1 | 2 | 3 |
| ดี | 0 | 0 | 0 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 16 | 15 | 31 |

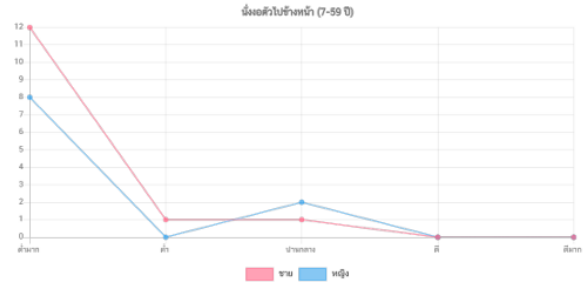
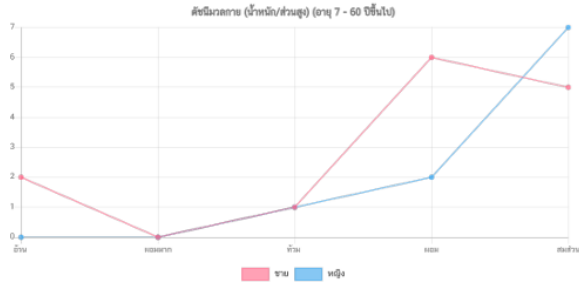


| ยีนยกเข้าชั้นลง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 2 | 0 | 2 |
| ปานกลาง | 2 | 1 | 3 |
| ดี | 0 | 1 | 1 |
| ดีมาก | 12 | 13 | 25 |
| รวม | 16 | 15 | 31 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

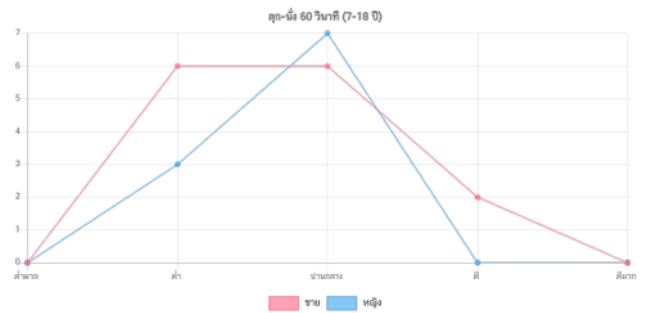
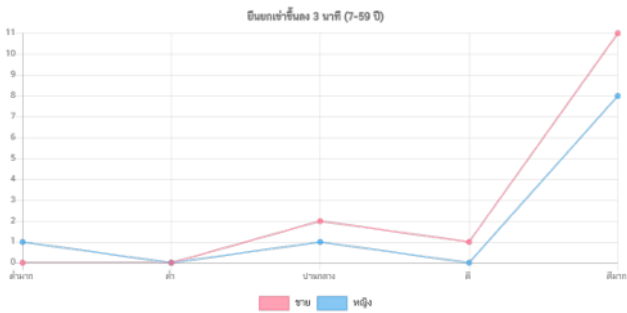
ทดสอบสมรรถภาพป.6 ปี65

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



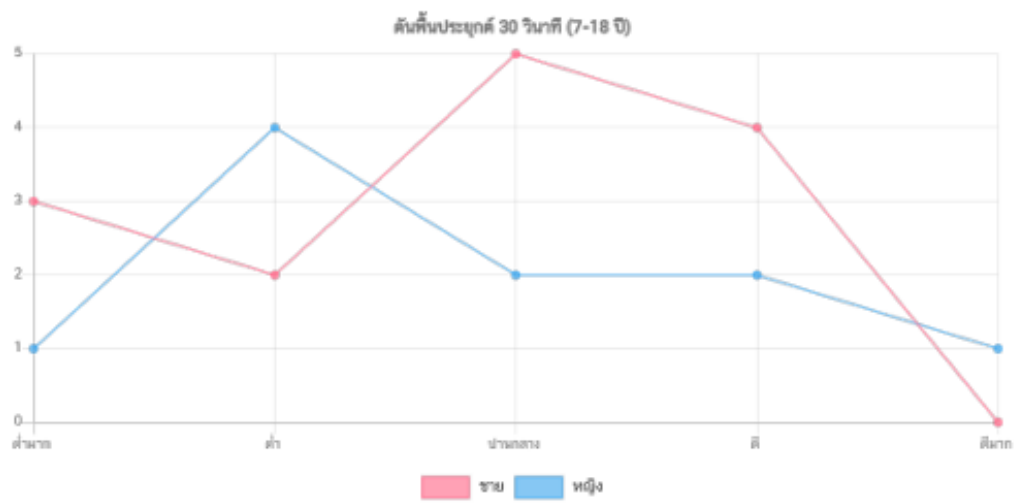
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 2 | 0 | 2 |
| ผอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ท้วม | 1 | 1 | 2 |
| ผอม | 6 | 2 | 8 |
| สมส่วน | 5 | 7 | 12 |
| รวม | 14 | 10 | 24 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 6 | 3 | 9 |
| ปานกลาง | 6 | 7 | 13 |
| ดี | 2 | 0 | 2 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 14 | 10 | 24 |



| ต้นพื้นประยুক্ত 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|---------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 3 | 1 | 4 |
| ต่ำ | 2 | 4 | 6 |
| ปานกลาง | 5 | 2 | 7 |
| ดี | 4 | 2 | 6 |
| ดีมาก | 0 | 1 | 1 |
| รวม | 14 | 10 | 24 |

| นั่งอ้าวไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 12 | 8 | 20 |
| ต่ำ | 1 | 0 | 1 |
| ปานกลาง | 1 | 2 | 3 |
| ดี | 0 | 0 | 0 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 14 | 10 | 24 |



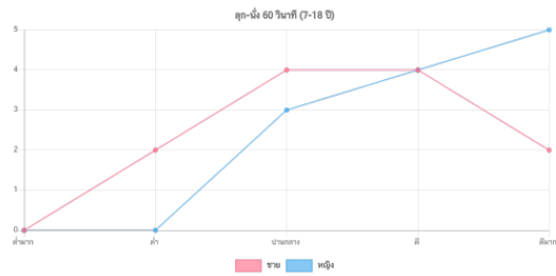
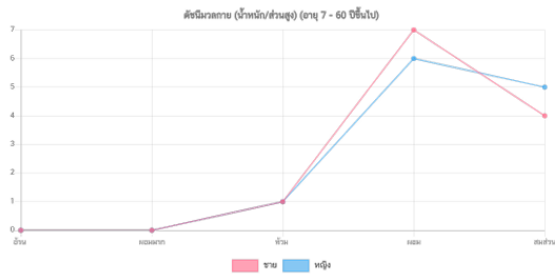
| ยีนยกเข้าชั้นลง 3 นาทิ | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 1 | 1 |
| ต่ำ | 0 | 0 | 0 |
| ปานกลาง | 2 | 1 | 3 |
| ดี | 1 | 0 | 1 |
| ดีมาก | 11 | 8 | 19 |
| รวม | 14 | 10 | 24 |

ตารางแสดงน้ำหนักส่วนสูงของนักเรียนปีการศึกษา 2566

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

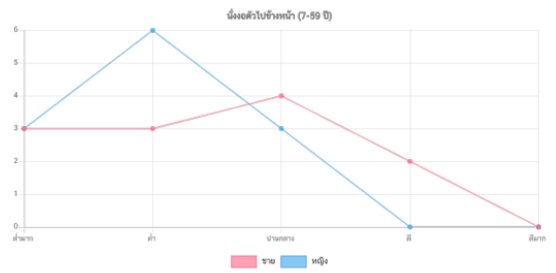
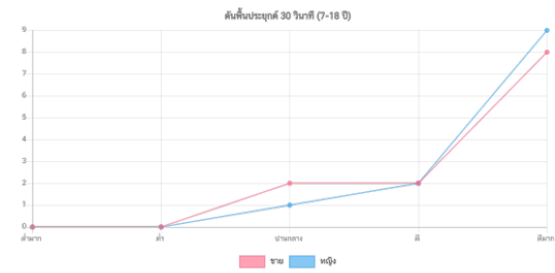
ป.1 ปี 66

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1



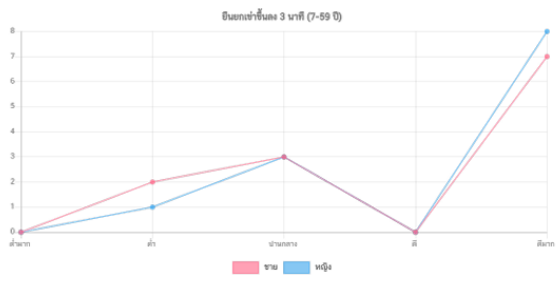
| ดัชนีร่างกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 0 | 0 | 0 |
| ผอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ปานกลาง | 1 | 1 | 2 |
| ดี | 7 | 6 | 13 |
| ดีมาก | 4 | 5 | 9 |
| รวม | 12 | 12 | 24 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 2 | 0 | 2 |
| ปานกลาง | 4 | 3 | 7 |
| ดี | 4 | 4 | 8 |
| ดีมาก | 2 | 5 | 7 |
| รวม | 12 | 12 | 24 |

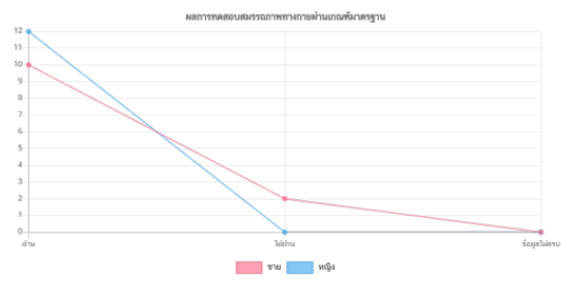


| ต้นพื้นประขุด 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำ | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 0 | 0 | 0 |
| ปานกลาง | 2 | 1 | 3 |
| ดี | 2 | 2 | 4 |
| ดีมาก | 8 | 9 | 17 |
| รวม | 12 | 12 | 24 |

| นั่งศอกไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำ | 3 | 3 | 6 |
| ต่ำ | 3 | 6 | 9 |
| ปานกลาง | 4 | 3 | 7 |
| ดี | 2 | 0 | 2 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 12 | 12 | 24 |



| ปีนยกเข้าชั้นลง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|------------------------|-----------|------------|--------|
| ค้ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ค้ำ | 2 | 1 | 3 |
| ปานกลาง | 3 | 3 | 6 |
| ติ | 0 | 0 | 0 |
| คั้นมาก | 7 | 8 | 15 |
| รวม | 12 | 12 | 24 |

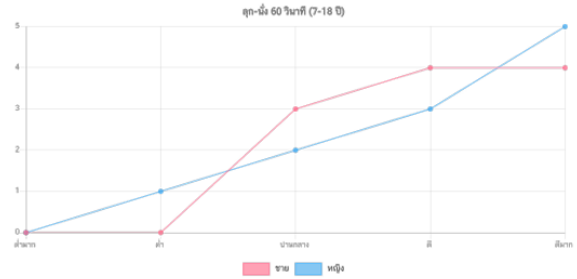
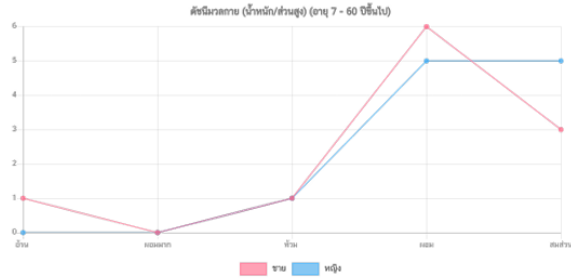


| เพศ | ผ่าน | ไม่ผ่าน | ยังไม่ถึงเกณฑ์ | รวม |
|------|------|---------|----------------|-----|
| ชาย | 10 | 2 | 0 | 12 |
| หญิง | 12 | 0 | 0 | 12 |
| รวม | 22 | 2 | 0 | 24 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

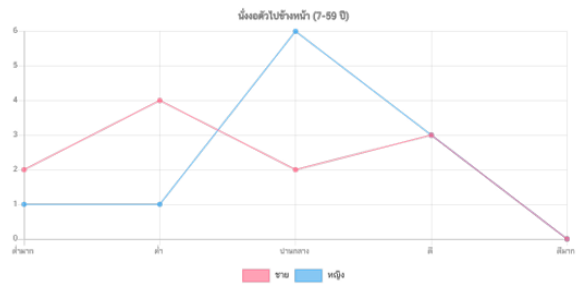
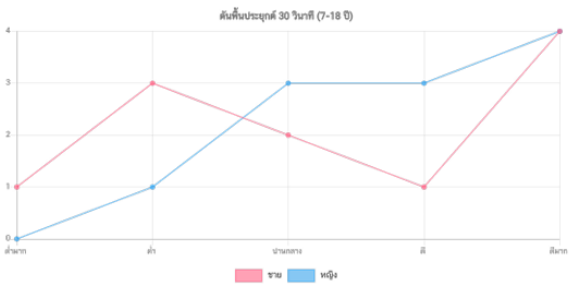
ป.2 ปี66

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



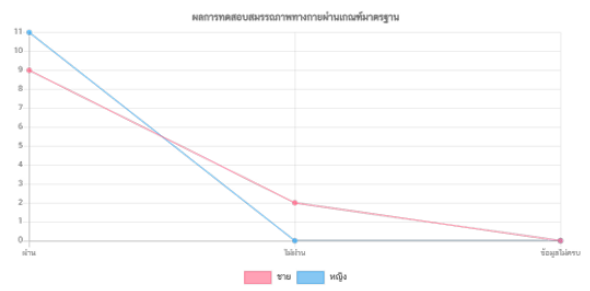
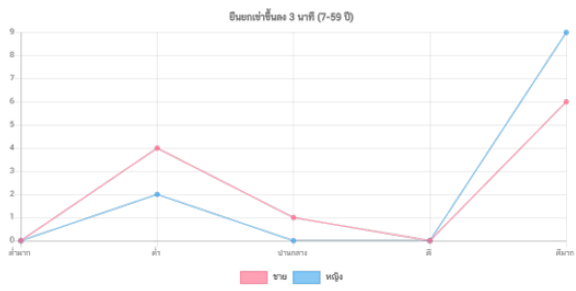
| ดัชนีพลศึกษา | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------|-----------|------------|--------|
| อ่อน | 1 | 0 | 1 |
| พอเหมาะ | 0 | 0 | 0 |
| ดี | 1 | 1 | 2 |
| ดีมาก | 6 | 5 | 11 |
| ดีมาก | 3 | 5 | 8 |
| รวม | 11 | 11 | 22 |

| ลูก-แม่ 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 0 | 1 | 1 |
| ปานกลาง | 3 | 2 | 5 |
| ดี | 4 | 3 | 7 |
| ดีมาก | 4 | 5 | 9 |
| รวม | 11 | 11 | 22 |



| ต้นพื้นประยูคต์ 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|---------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 1 | 0 | 1 |
| ต่ำ | 3 | 1 | 4 |
| ปานกลาง | 2 | 3 | 5 |
| ดี | 1 | 3 | 4 |
| ดีมาก | 4 | 4 | 8 |
| รวม | 11 | 11 | 22 |

| นั่งตักไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 2 | 1 | 3 |
| ต่ำ | 4 | 1 | 5 |
| ปานกลาง | 2 | 6 | 8 |
| ดี | 3 | 3 | 6 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 11 | 11 | 22 |



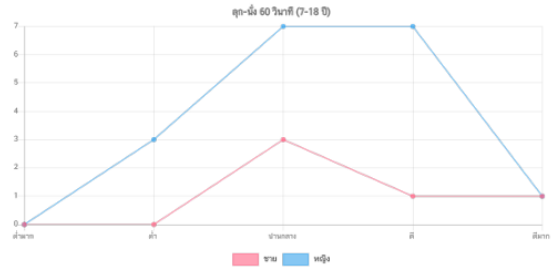
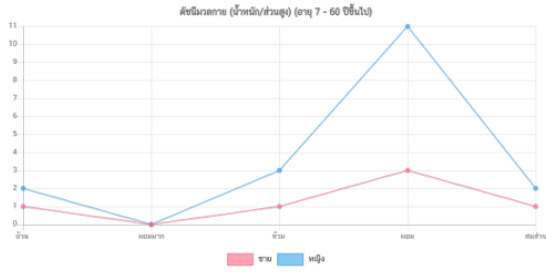
| อินยกร่วมชั้น 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|----------------------|-----------|------------|--------|
| คำนยาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 4 | 2 | 6 |
| ปานกลาง | 1 | 0 | 1 |
| ดี | 0 | 0 | 0 |
| ดีมาก | 6 | 9 | 15 |
| รวม | 11 | 11 | 22 |

| เพศ | ผ่าน | ไม่ผ่าน | ข้อมูลไม่ครบ | รวม |
|------|------|---------|--------------|-----|
| ชาย | 9 | 2 | 0 | 11 |
| หญิง | 11 | 0 | 0 | 11 |
| รวม | 20 | 2 | 0 | 22 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

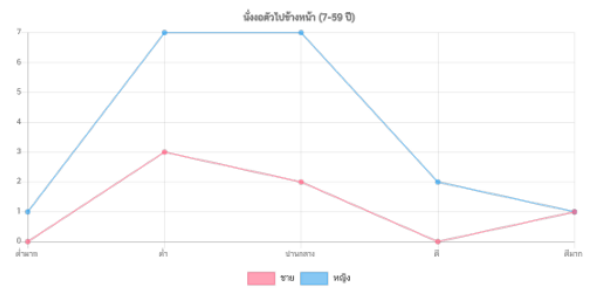
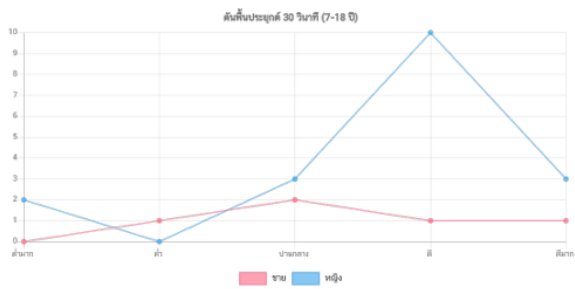
ป.3 ปี66

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



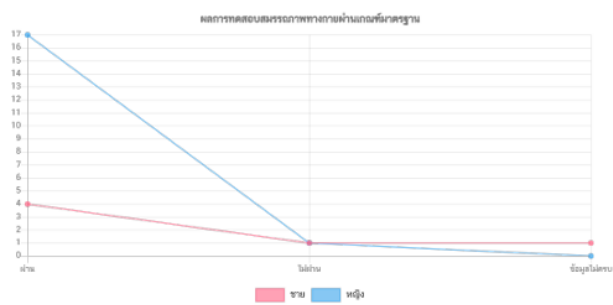
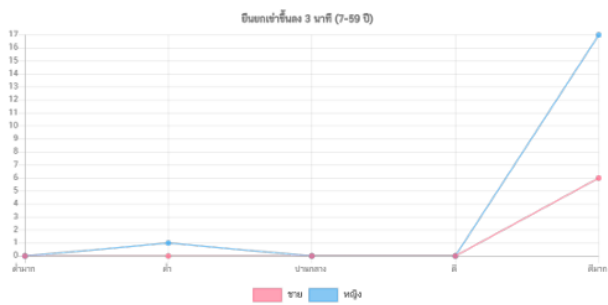
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 1 | 2 | 3 |
| หอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ท้วม | 1 | 3 | 4 |
| หอม | 3 | 11 | 14 |
| สบส่วน | 1 | 2 | 3 |
| รวม | 6 | 18 | 24 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 0 | 3 | 3 |
| ปานกลาง | 3 | 7 | 10 |
| ดี | 1 | 7 | 8 |
| ดีมาก | 1 | 1 | 2 |
| รวม | 5 | 18 | 23 |



| ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|---------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 2 | 2 |
| ต่ำ | 1 | 0 | 1 |
| ปานกลาง | 2 | 3 | 5 |
| ดี | 1 | 10 | 11 |
| ดีมาก | 1 | 3 | 4 |
| รวม | 5 | 18 | 23 |

| นั่งย่อตัวไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|----------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 1 | 1 |
| ต่ำ | 3 | 7 | 10 |
| ปานกลาง | 2 | 7 | 9 |
| ดี | 0 | 2 | 2 |
| ดีมาก | 1 | 1 | 2 |
| รวม | 6 | 18 | 24 |



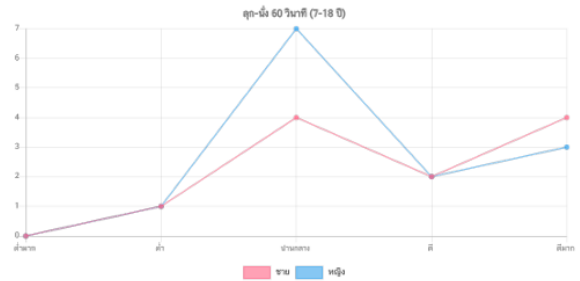
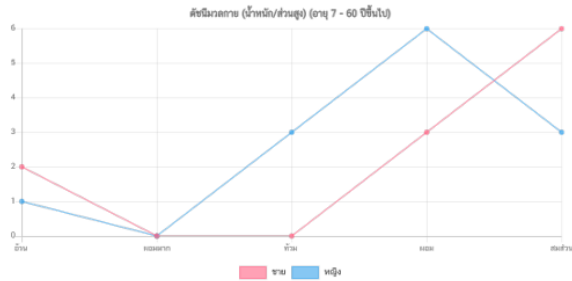
| นิยมเข้าชั้นง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|----------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 0 | 1 | 1 |
| ปานกลาง | 0 | 0 | 0 |
| ดี | 0 | 0 | 0 |
| ดีมาก | 6 | 17 | 23 |
| รวม | 6 | 18 | 24 |

| เพศ | ผ่าน | ไม่ผ่าน | ข้อมูลไม่ครบ | รวม |
|------|------|---------|--------------|-----|
| ชาย | 4 | 1 | 1 | 6 |
| หญิง | 17 | 1 | 0 | 18 |
| รวม | 21 | 2 | 1 | 24 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

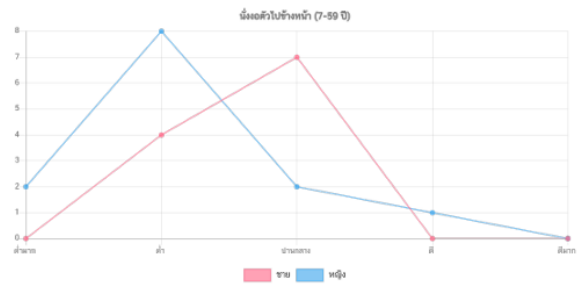
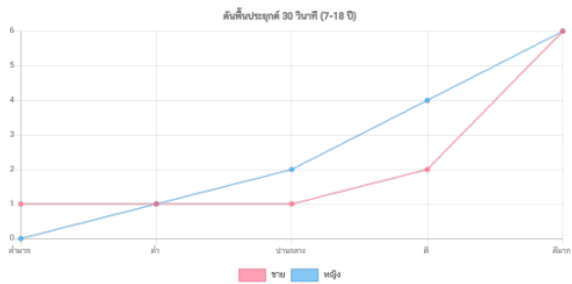
ป.4 ปี66

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



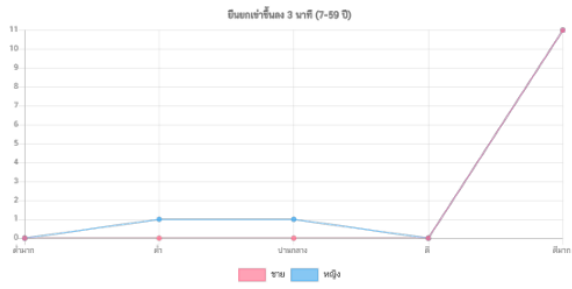
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 2 | 1 | 3 |
| ผอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ท้วม | 0 | 3 | 3 |
| ผอม | 3 | 6 | 9 |
| สมส่วน | 6 | 3 | 9 |
| รวม | 11 | 13 | 24 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 1 | 1 | 2 |
| ปานกลาง | 4 | 7 | 11 |
| ดี | 2 | 2 | 4 |
| ดีมาก | 4 | 3 | 7 |
| รวม | 11 | 13 | 24 |

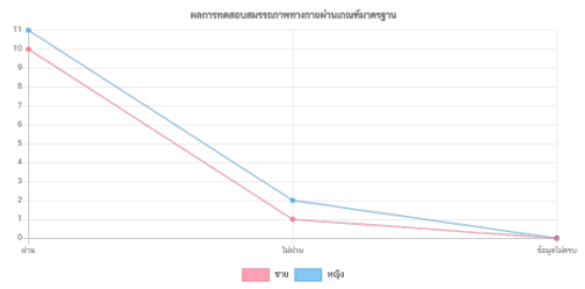


| ดันพื้นประยุดต์ 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|---------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 1 | 0 | 1 |
| ต่ำ | 1 | 1 | 2 |
| ปานกลาง | 1 | 2 | 3 |
| ดี | 2 | 4 | 6 |
| ดีมาก | 6 | 6 | 12 |
| รวม | 11 | 13 | 24 |

| นั่งอตัวไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 2 | 2 |
| ต่ำ | 4 | 8 | 12 |
| ปานกลาง | 7 | 2 | 9 |
| ดี | 0 | 1 | 1 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 11 | 13 | 24 |



| นิยมเข้าชั้นลง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-----------------------|-----------|------------|--------|
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| ดี | 0 | 1 | 1 |
| ปานกลาง | 0 | 1 | 1 |
| ดี | 0 | 0 | 0 |
| ดีมาก | 11 | 11 | 22 |
| รวม | 11 | 13 | 24 |

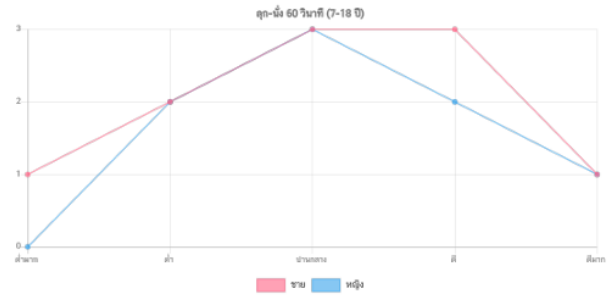
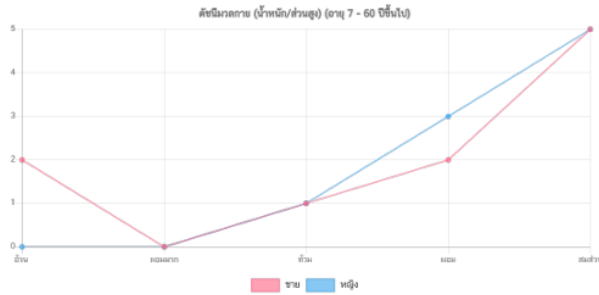


| เพศ | ผ่าน | ไม่ผ่าน | ข้อมูลไม่ครบ | รวม |
|------|------|---------|--------------|-----|
| ชาย | 10 | 1 | 0 | 11 |
| หญิง | 11 | 2 | 0 | 13 |
| รวม | 21 | 3 | 0 | 24 |

แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

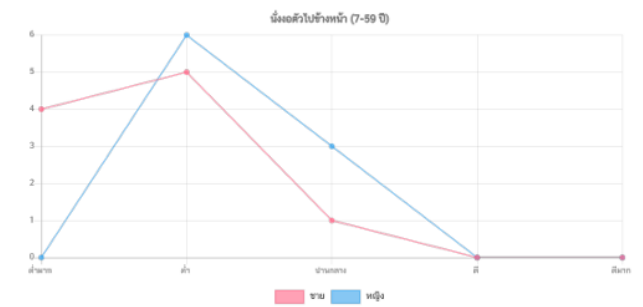
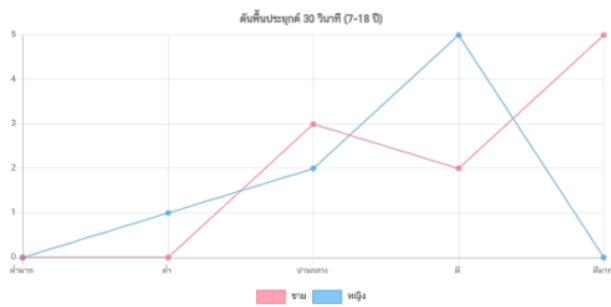
ป.5 ปี 66

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



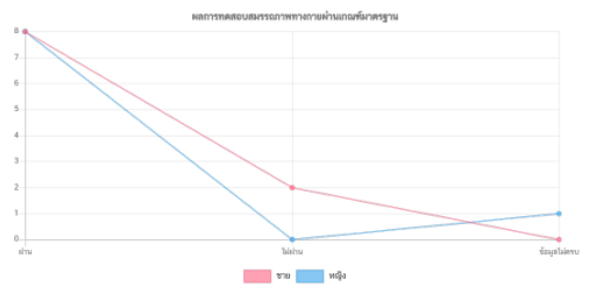
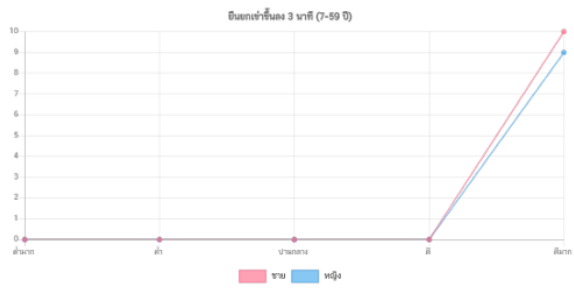
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 2 | 0 | 2 |
| ผอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ท้วม | 1 | 1 | 2 |
| ผอม | 2 | 3 | 5 |
| สมส่วน | 5 | 5 | 10 |
| รวม | 10 | 9 | 19 |

| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 1 | 0 | 1 |
| ต่ำ | 2 | 2 | 4 |
| ปานกลาง | 3 | 3 | 6 |
| ดี | 3 | 2 | 5 |
| ดีมาก | 1 | 1 | 2 |
| รวม | 10 | 8 | 18 |



| คืบที่ปะทะยุค 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 0 | 1 | 1 |
| ปานกลาง | 3 | 2 | 5 |
| ดี | 2 | 5 | 7 |
| ดีมาก | 5 | 0 | 5 |
| รวม | 10 | 8 | 18 |

| นั่งย่อตัวไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|----------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 4 | 0 | 4 |
| ต่ำ | 5 | 6 | 11 |
| ปานกลาง | 1 | 3 | 4 |
| ดี | 0 | 0 | 0 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 10 | 9 | 19 |



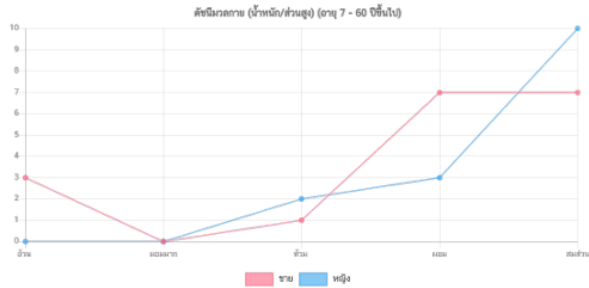
| นิยมเข้าชั้นลง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-----------------------|-----------|------------|--------|
| 非常喜欢 | 0 | 0 | 0 |
| 喜欢 | 0 | 0 | 0 |
| 平常 | 0 | 0 | 0 |
| 不喜欢 | 0 | 0 | 0 |
| 非常不喜欢 | 10 | 9 | 19 |
| รวม | 10 | 9 | 19 |

| เพศ | ผ่าน | ไม่ผ่าน | ข้อมูลไม่ครบ | รวม |
|------|------|---------|--------------|-----|
| ชาย | 8 | 2 | 0 | 10 |
| หญิง | 8 | 0 | 1 | 9 |
| รวม | 16 | 2 | 1 | 19 |

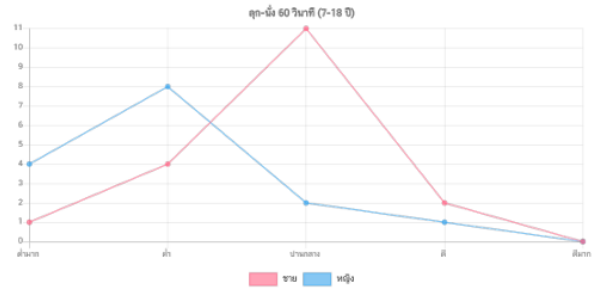
แผนภูมิแสดงระดับสมรรถภาพทางกาย

ป.6 ปี66

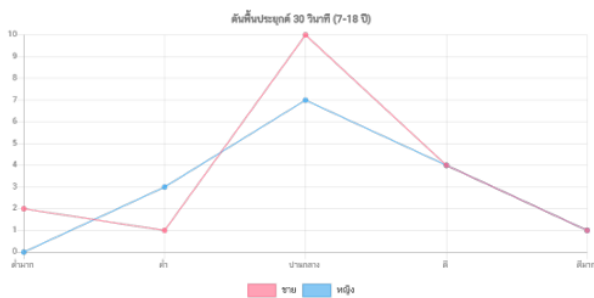
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



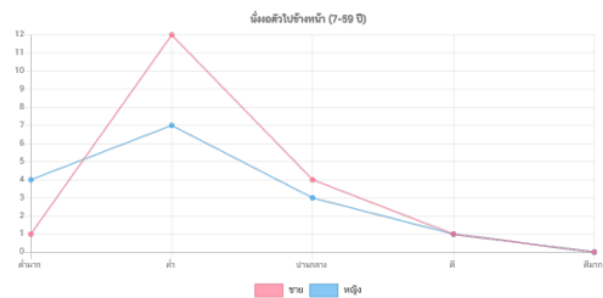
| ดัชนีมวลกาย | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-------------|-----------|------------|--------|
| อ้วน | 3 | 0 | 3 |
| ผอมมาก | 0 | 0 | 0 |
| ทั่วไป | 1 | 2 | 3 |
| ผอม | 7 | 3 | 10 |
| สบส. | 7 | 10 | 17 |
| รวม | 18 | 15 | 33 |



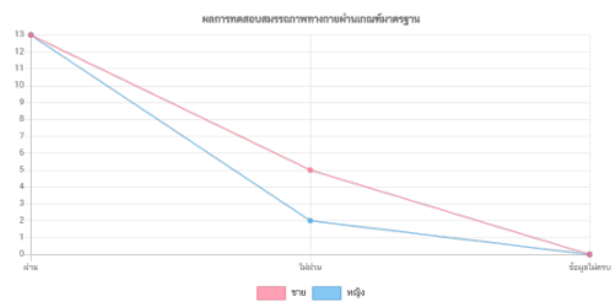
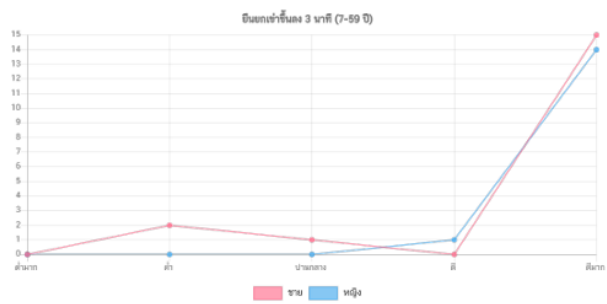
| ลุก-นั่ง 60 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|--------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 1 | 4 | 5 |
| ต่ำ | 4 | 8 | 12 |
| ปานกลาง | 11 | 2 | 13 |
| ดี | 2 | 1 | 3 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 18 | 15 | 33 |



| ต้นกิ่งประยูกัด 30 วินาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|---------------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 2 | 0 | 2 |
| ต่ำ | 1 | 3 | 4 |
| ปานกลาง | 10 | 7 | 17 |
| ดี | 4 | 4 | 8 |
| ดีมาก | 1 | 1 | 2 |
| รวม | 18 | 15 | 33 |



| นั่งยองตัวไปข้างหน้า | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|----------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 1 | 4 | 5 |
| ต่ำ | 12 | 7 | 19 |
| ปานกลาง | 4 | 3 | 7 |
| ดี | 1 | 1 | 2 |
| ดีมาก | 0 | 0 | 0 |
| รวม | 18 | 15 | 33 |



| ชนิดเข้าชั้นลง 3 นาที | ชาย/จำนวน | หญิง/จำนวน | รวม/คน |
|-----------------------|-----------|------------|--------|
| ต่ำมาก | 0 | 0 | 0 |
| ต่ำ | 2 | 0 | 2 |
| ปานกลาง | 1 | 0 | 1 |
| ดี | 0 | 1 | 1 |
| ดีมาก | 15 | 14 | 29 |
| รวม | 18 | 15 | 33 |

| เพศ | ผ่าน | ไม่ผ่าน | ข้อมูลไม่ครบ | รวม |
|------|------|---------|--------------|-----|
| ชาย | 13 | 5 | 0 | 18 |
| หญิง | 13 | 2 | 0 | 15 |
| รวม | 26 | 7 | 0 | 33 |

รูปแบบการขยายผลการดำเนินงานสู่ชุมชน โดยแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์

จากการทำโครงการเรื่องออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี ผู้จัดทำโครงการนำเสนอผลที่ได้จากการทำกิจกรรมให้กับผู้ปกครองนักเรียนได้ทราบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพและผลการเรียนของนักเรียน ซึ่งผู้ปกครองพอใจเป็นอย่างมากที่นักเรียนมีสุขภาพที่ดี มีผลการเรียนที่ดีขึ้น มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์ลดลง และขยายผลวิธีการจัดกิจกรรม ผลลัพธ์ที่ได้ผ่านทางเพจของโรงเรียนและประชาสัมพันธ์เสียงตามสายตอนเย็นให้กับคนในชุมชนได้ทราบเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์วิธีการในการ

ดูแลสุขภาพอีกวิธีหนึ่ง

สรุปผล

จากการทำโครงการเรื่องออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี พบปัญหาสุขภาพที่สำคัญคือนักเรียนมีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้จัดทำโครงการได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นครู ผู้ปกครอง ในการมีส่วนช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้นักเรียนโรงเรียนบ้านทอนเหนือ มีภาวะการณ้เจริญเติบโตน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ลดลง บรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ นอกจากนี้จากการทำโครงการเรื่องออกกำลังกายวันละนิด พิชิตสุขภาพดี ยังส่งผลให้นักเรียนมีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีสมาธิในการเรียนมากขึ้นทำให้นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้นอีกด้วย

รูปภาพกิจกรรมการดำเนินงานอย่างน้อย 10 รูป

ภาพการออกกำลังกายหน้าเสาธง



ภาพการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง





ภาพการทดสอบสมรรถนะร่างกายนักเรียน



