

1. ชื่อตัวชี้วัด : 02. ร้อยละของชาว กทม. ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง

2. ระดับความสำเร็จ : ผลผลิต (Output) ผลลัพธ์ (Outcome)

**** สนับสนุนแผนพัฒนา กทม. ระยะ 20 ปี (ยุทธศาสตร์-ประเด็นยุทธศาสตร์-กลยุทธ์ตามแผนฯ /ตัวชี้วัด)**

ประเด็นยุทธฯ : ด้านที่ ๑ ? มหานครปลอดภัย : Bangkok as a Safe City

----- ย่อย : มิติที่ ๑.๖ - ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย

เป้าประสงค์ที่ : เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯมีวิถีชีวิตแบบ Active Living Lifestyle

3. คำนิยาม :

:: - ชาว กทม. หมายถึง หมายถึง ผู้มาใช้บริการในสถานที่ให้บริการด้านกีฬาและนันทนาการของสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

- สถานที่ให้บริการด้านกีฬาและนันทนาการของกรุงเทพมหานคร หมายถึง ศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬาในสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

- การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพหรือความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ซี่จิกรยาน เกมส และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

- การเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ

ของร่างกายโดยใช้ทักษะกีฬาพื้นฐานและมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดตอกฎกติกาของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้

- หลักเกณฑ์การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ WHO องค์การอนามัยโลก ได้แนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

1. สำหรับเด็ก (อายุ 6-17 ปี) อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง/หนัก

และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อด้วย

2. สำหรับประชากรวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี) อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และ/หรือ อย่างน้อย

75 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับหนัก โดยให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง มากกว่า 10 นาทีขึ้นไป

และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งด้วย

3. สำหรับประชากรวัยสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป) มีข้อเสนอแนะเช่นเดียวกับประชากรวัยผู้ใหญ่ แต่ให้เพิ่มเติมการฝึกการทรงตัว

เพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งด้วย โดยการเคลื่อนไหวระดับปานกลาง เป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อย และสามารถ

พูดคุยได้จบประโยค หรือมีอัตราการเต้น ของหัวใจอยู่ที่ ระดับ ร้อยละ 65-69 ของ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ)

การเคลื่อนไหวระดับหนักเป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยจนถึงหอบ และพูดไม่จบประโยค หรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับ ร้อยละ

70-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ)

4. วิธีการคำนวณ :

:: 1. ทดแบบสอบถาม/แบบสอบถามออนไลน์แก่ผู้ที่มาใช้บริการของศูนย์กีฬา ศูนย์เยาวชน ปีละ 3 ครั้ง

2. จำนวนแบบสอบถามในการจัดเก็บ พิจารณาจากจำนวนผู้ใช้บริการของปีที่ผ่านมาในสถานบริการแต่ละแห่งแล้วมากำหนดขนาดตัวอย่าง

โดยใช้หลักสถิติตัวแทนกลุ่มประชากร

3. จัดมทรรรมงานให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง พร้อมให้คำปรึกษา แนะนำในการออกกำลังกาย

5. เป้าหมาย : 76 (ร้อยละ)

: ผลงานที่ทำได้ = 0 (ร้อยละ)

6. รายงานผลการดำเนินงาน (รายไตรมาส) :

(6.1) ไตรมาสที่ 1 : อยู่ระหว่างการจัดทำแบบสอบถามเพื่อจัดเก็บข้อมูล

และกำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

(6.2) ไตรมาสที่ 2 : -

(6.3) ไตรมาสที่ 3 : -

(6.4) ไตรมาสที่ 4 : -

(6.5) สรุปผลการดำเนินงาน (ปลายปีงบประมาณ) :

::

7. ปัจจัยสนับสนุนการดำเนินงาน :



::

8. อุปสรรคต่อการดำเนินงาน :

:: ---

9. หลักฐานอ้างอิง :

::

ขอรับรองว่า ข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ หน่วยงานได้จัดพิมพ์จากระบบงานจริง เพื่อเป็นหลักฐานไว้ตรวจสอบ

ลงชื่อ.....(ผู้รายงานข้อมูล)

(.....)

ตำแหน่ง

