



ที่ ศธ ๐๖๐๓/๓๗๗๗

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เผยแพร่และประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน
เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย QR Code สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึงกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ขอความอนุเคราะห์สำนักงาน
คณะกรรมการการอาชีวศึกษา ดำเนินการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง
ลดภาวะอ้วน ภายใต้แคมเปญ “ภารกิจพิชิตสูง” เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สูงดี
สมส่วน มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ จึงขอความอนุเคราะห์ผู้ที่เกี่ยวข้องตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้สื่อ
ดังกล่าว โดยสามารถดาวน์โหลดสื่อได้ที่เว็บไซต์ <https://chopachipa.anamai.moph.go.th/th> หรือสแกน
QR Code ที่ปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จึงขอประชาสัมพันธ์ให้สถานศึกษาในสังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ดำเนินการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน ทั้งนี้ มอบหมายให้ นางสาวพลอยไพลิน ปานเงิน เจ้าหน้าที่ศูนย์ความปลอดภัย
อาชีวศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๔๘๕๕ ๐๒๘๐ เป็นผู้ประสานงาน รายละเอียดตาม QR Code
ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการ

ด้วย สอศ. แจ้งขอความอนุเคราะห์เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ ขอแสดงความนับถือ
สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน มาเพื่อ

/ เพื่อโปรดทราบ
เพื่อโปรดพิจารณา
/ เห็นควรแจ้ง/..... รongฯ 4 ฝ่าย , บุคลากรทุกท่าน

นางสาวอัญชลี ธรรมศรีใจ
หัวหน้างานบริหารงานทั่วไป
12 มี.ค. 69

(นายวิวัฒน์ ปัญจมะวัต)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

 ทราบ..... แจ้ง..... รongฯ ๔ ฝ่าย ทุกท่าน มอบ.....

เอกสารแนบ

สำนักติดตามและประเมินผลการอาชีวศึกษา

ศูนย์ความปลอดภัยอาชีวศึกษา

โทรศัพท์. ๐๒ ๐๒๖ ๕๕๕๕ ต่อ ๔๐๐๐

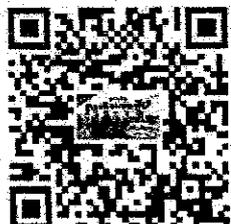
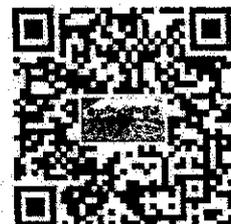
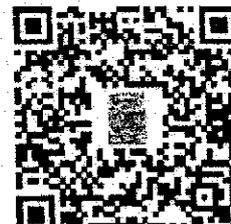
(นายวิษุทธิ์ ลีจินดา)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง

12 มี.ค. 69

“เรียนดี มีคุณธรรม”

เอกสารแนบ

QR Code สื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย เพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน

ลำดับ	QR Code	ภาพตัวอย่างสื่อ
1	วิดีโอ Youtube : ชุดท่ากระโดด (1)  https://gqr.sh/8HCZ	
2	วิดีโอ Youtube : ชุดท่ากระโดด (2)  https://gqr.sh/pMch	
3	วิดีโอ Youtube : ชุดท่ายืดเหยียด  https://gqr.sh/LO8Z	
4	โปสเตอร์ (Poster) : การก๊อพิชิตสูง  https://gqr.sh/f79X	
	 https://gqr.sh/Dyvr	<p>แบบสำรวจความพึงพอใจ ต่อการใช้สื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ลดความอ้วน เพิ่มความสูง</p>



ภารกิจพิชิตสูง

รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย

กระโดดโลดเต้น
อย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวัน
ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโต
ของกระดูกและกล้ามเนื้อ



1 Kid Jump

ชุดท่ากระโดด

01 กระโดดอยู่กับที่

- กระโดดขึ้นจากปลายเท้า ลอยห่างจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว
- กระโดดต่อเนื่อง 10 ครั้ง

02 กระโดดขาคู่

- กระโดดขาคู่ไปทางด้านข้าง
- ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

03 กระโดดยกขา

ลงน้ำหนักที่ปลายเท้า พร้อมเหยียดแขนให้เหมือนท่ากระโดดเลือกด้วยนะ



Kid Jump

05 วิ่งอยู่กับที่

- วิ่งกระโดดติดลิ้นเท้า ไปทางด้านหลังทีละข้าง
- ทำสลับ ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

04 กระต่ายขาเดียว

- กระโดดไปด้านข้างด้วยขาข้างเดียว และกระโดดอยู่กับที่ซ้ำอีกครั้ง ด้วยขาข้างเดิม
- ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

03 กระโดดยกขา

- กระโดดยกขาข้างหนึ่งให้สูงถึงระดับไหล่ ส่วนอีกข้างหนึ่ง กระโดดด้วยปลายเท้าเบาๆ
- วางเท้าที่ยกข้างบนพื้น แล้วสลับยกเท้าอีกข้าง พร้อมกระโดดเบาๆ
- ทำสลับ ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

2 Kid Grow

ชุดท่ายืดเหยียด

08 กระโดดเขยิบ

- ยืนเท้าชิด กระโดดยกขาออกพร้อมกันทั้งสองข้าง
- กลับมาทำเริ่มต้นนับ 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

06 ท่ากระโดดสลับขา

- กระโดดสลับขา โดยเท้าข้างหนึ่งก้าวไปด้านหน้า อีกข้างหนึ่งก้าวไปด้านหลัง
- กระโดดสลับขา หน้า-หลัง 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

07 กระโดดบิดตัว

- กระโดดบิดลำตัวเล็กน้อย ปลายเท้าเฉียงไปทางด้านข้าง
- ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

03 ท่าข้างก้นน้ำ

- ยืนตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย
- พับตัวลงข้างๆ เหยียดมือแตะปลายเท้า เสาให้ชิดตรง ห่างไว้ 10 ซม. ทำ

02 ท่าปลาตาย

- ยืนกางแขน กางขา ปลายเท้าชี้ไปทางด้านข้าง
- เหยียดตัวลงด้านข้าง เกิดจุดงอที่เท้าให้ชิดตรง ห่างไว้ข้างๆ 10 ซม. ทำ

01 ท่ายี่ราฟ

- ยกแขนเหยียดมือทั้งสองข้างขึ้น แยกตัวด้านหลังให้ชิดมากที่สุด
- ค่อยๆ ปลายตัวกลับลงมาชี้เท้าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

06 ท่าสุนัข

- วางมือ วางเข่าลงบนพื้น ฝ่ามือประชิดหัวไหล่
- ยกตัวและสะโพกขึ้นคล้ายตัว V คร่าวๆ เหยียดแขนตรง เข่าตั้ง หายใจเข้าออกคลึ่ๆ ห่างไว้ 10 ซม. ทำ
- กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



Kid Grow

04 ท่าหนอน

- ยืนตรง เท้ากางประมาณช่วงไหล่
- วางมือบนพื้นแล้วค่อยๆ ไขว่ตัวกลับไปข้างหน้าข้างๆ จนกระทั่งตัวอยู่ในท่าพลงก (Plank)
- ค่อยๆ ไขว่ตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

05 ท่างู

- นอนหงาย วางฝ่ามือด้านข้างลำตัว แยกตัวไปด้านหลัง ให้หลังแตะกับพื้น
- ค่อยๆ ยกตัวขึ้นจากลำตัว มีช่วงหัวไหล่ไปด้านหลัง ค่อยๆ กดสะโพกลงกับพื้น พร้อมหายใจออก ห่างไว้ 10 ซม. ทำ

06 ท่าสุนัข

- วางมือ วางเข่าลงบนพื้น ฝ่ามือประชิดหัวไหล่
- ยกตัวและสะโพกขึ้นคล้ายตัว V คร่าวๆ เหยียดแขนตรง เข่าตั้ง หายใจเข้าออกคลึ่ๆ ห่างไว้ 10 ซม. ทำ
- กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

3 Activity

การเล่นที่หลากหลาย เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ฟุตบอล บาสเกตบอล

08 ท่าแมว - ท่าวัว

- ท่าแมว : ค่อยๆ ไล่หลังขึ้นไปให้สูงที่สุด จากนั้นบิดลำตัวให้หางชี้ลงหน้าอก พร้อมหายใจออก ห่างไว้ 10 ซม. ทำ
- ท่าวัว : โหนกหัวลงต่ำ ค่อยๆ แอ่นหลังลงพร้อมกันยกหน้าขึ้น ห่างไว้ 10 ซม. ทำ

07 ท่าเด็ก

- เริ่มจากท่าคุกเข่าโดยให้นั่งบนลิ้นเท้า หลังทำราบไปกับพื้น
- ค่อยๆ ดันตัวไปไว้ข้างหน้า เหยียดแขนเหยียดขาให้ไปด้านหน้าที่สุด

Tips อย่าลืม!!! โหนบาร์ ครั้งละ 10-15 วินาที ควบคู่ไปกับการยืดเหยียดด้วยนะเด็กๆ



สูตรลับความสูง

- กินนม** วันละ 2 แก้ว และกินไม่ 5 นาที 1 ฟอง
- เล่นพอ** กระโดดโลดเต้น วันละ 60 นาที
- นอนดี** เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม