

โครงการพิเศษเพื่อเสริมสร้างพลังชุมชน ปี 2564

สนับสนุนโดยองค์การความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งญี่ปุ่น (JICA)



## คู่มือ HAPI-IE

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลออทิสติก  
ผู้พิการทางสติปัญญา และผู้บกพร่องทางจิต  
ในประเทศอาเซียนเพื่อรับมือสถานการณ์โควิด-19



## คู่มือ HAPI-E

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลออกทิสติก ผู้พิการทางสติปัญญา  
และผู้บกพร่องทางจิตในประเทศอาเซียน เพื่อรับมือสถานการณ์โควิด-19

ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (ศพอ.)

กรุงเทพฯ ประเทศไทย

Phone +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507

[www.apcdfoundation.org](http://www.apcdfoundation.org)

# สารบัญ

คำกล่าวนำ	4
บทที่ 1 แนะนำคู่มือ	7
บทที่ 2 วิธีการใช้คู่มือ	
2.1 หลักการของคู่มือ	9
2.2 วิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายผ่านโปรแกรม Zoom	10
2.3 การจัดเตรียมอุปกรณ์การสอน	14
2.4 การจัดกิจกรรมออนไลน์	14
บทที่ 3 ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกาย	17
บทที่ 4 คำถามที่พบบ่อย บทเรียนของโครงการฯ และความร่วมมือในอนาคต	29
บทที่ 5 ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในประเทศอาเซียน	33
ภาคผนวก	
• ภาคผนวกที่ 1	
ตัวอย่าง: วิธีการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมออนไลน์	35
• ภาคผนวกที่ 2	
เอกสารแนวคิดหลักของโครงการฯ	38

# คำกล่าวนำ

ผมรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งกับความสำเร็จของการฝึกอบรม (Workshop) ทั้งสามครั้งและการจัดทำหนังสือคู่มือเล่มนี้

โครงการนี้ถือกำเนิดขึ้นภายใต้โปรแกรมขององค์กรความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งญี่ปุ่น หรือองค์กร JICA (Japan International Cooperation Agency) ที่เรียกว่าโครงการเพื่อเสริมสร้างพลังชุมชน (Community Empowerment Program: CEP) ซึ่งมีวัตถุประสงค์สนับสนุนกิจกรรมระดับรากหญ้าในชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผมรู้สึกประทับใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้เห็นเด็ก ๆ พิกัดได้ออกกำลังกายและเล่นเกมต่างๆ ที่หลากหลายด้วยรอยยิ้มทั้งในระหว่างการฝึกอบรมและสื่อวิดีโอต่างๆ ผมเชื่อว่าคู่มือเล่มนี้จะมีคุณค่าสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษและครอบครัวในกลุ่มประเทศอาเซียนเพราะว่าคู่มือเล่มนี้เป็นกรรวบรวมความรู้ ประสบการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรักที่มีให้กับเด็กทุกคนจากบรรดาผู้เข้าร่วมโครงการฯ

ผลสรุปที่ชัดเจนที่สุดสำหรับโครงการนี้คือ เครือข่ายและความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งขึ้นระหว่างประเทศสมาชิกอาเซียน จากโครงการนี้ทำให้เราทราบว่าเราสามารถสื่อสาร ออกกำลังกาย และหัวเราะไปด้วยกันได้ แม้จะอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

ผมขอขอบคุณ ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (ศพอ.) ดร. Sawae และทีมวิทยากรทุกท่านจากมหาวิทยาลัย Tsukuba ประเทศญี่ปุ่น และองค์กรอื่นๆ ที่มีส่วนร่วม ได้ทุ่มเทและสนับสนุนโครงการฯ

ผมหวังว่าทุกคนจะสนุกไปกับการออกกำลังกายที่บ้านตามคู่มือเล่มนี้นะครับ!



Mr. Morita Takahiro

หัวหน้าผู้แทนสำนักงาน JICA ประเทศไทย

ผมศึกษาและทำงานด้านการส่งเสริมพัฒนาการเคลื่อนไหวในเด็กพิการที่มหาวิทยาลัยTsukuba ในประเทศญี่ปุ่น

ในช่วงปลายเดือนเมษายนปี พ.ศ. 2563 โรงเรียนและสถานศึกษาในประเทศถูกสั่งห้ามดำเนินกิจกรรมนอกสถานที่ ทำให้กิจกรรมที่เตรียมไว้สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการต้องถูกยกเลิกไป หลังจากนั้นผู้ปกครองของเด็กเหล่านั้น ซึ่งเป็นผู้ร่วมกิจกรรมหลักของพวกเราต่างบ่นกันว่าบุตรหลานของพวกเขาได้รับประทานอาหารมากเกินไปจนพองท้องที่อยู่ที่บ้าน ไม่อยากยืดแข้งยืดขา และรู้สึกกระวนกระวายใจเพราะพวกเขาไม่มีกิจวัตรประจำวันให้ทำเช่นเคย ซึ่งต่างไปจากเดิม แม้แต่ตัวของผู้ปกครองเองยังรู้สึกเครียดและกังวลต่อการรับมือสถานการณ์ที่พวกเขาไม่เคยได้ประสบพบเจอมาก่อนเช่นนี้ ดังนั้น ผมจึงระดมพลผู้ร่วมงานและคิดแผนการเพื่อช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะบกพร่องด้านพัฒนาการให้สนุกไปกับการทำกายบริหารและดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีท่ามกลางบริบทเช่นนี้ โดยแผนนี้จะทำกิจกรรมออนไลน์นั่นเอง แม้ว่าผมไม่ได้มีความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ผมจึงต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารด้วยตนเองผ่านการลองผิดลองถูก โดยผมจะคำนึงถึงเด็กๆและผู้ปกครองอยู่เสมอ “ความจำเป็นคือจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้”

เนื้อหาของคู่มือฉบับนี้มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของผมและเพื่อนร่วมงาน เป็นที่แน่นอนอยู่แล้วว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำตามข้อชี้แนะที่เขียนไว้ในคู่มือทุกกระเปาะนิ้ว คุณสามารถดัดแปลงหรือประยุกต์เนื้อหาให้มันสนุกสำหรับเด็กๆ ที่เข้าร่วมโครงการได้ ผมและคณะทำงานได้ลองผิดลองถูกหลายครั้งแล้ว ทางเราจึงอยากให้คุณทดลองหลายๆ ครั้งเพื่อที่จะพัฒนาเนื้อหาให้เป็นอะไรที่ดีกว่าสำหรับลูกหลาน ซึ่งการทดลองและการปรับปรุงเนื้อหาเช่นนี้จะเป็จุดเริ่มต้นของการพัฒนาสำหรับพวกเรา



รศ. ดร. Sawae Yukinori

นักจิตวิทยาพัฒนาการคลินิก คณะสุขศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา  
มหาวิทยาลัย Tsukuba

ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (ศพอ.) ขอขอบคุณองค์กร Japan International Cooperation Agency (JICA) และมหาวิทยาลัย Tsukuba เป็นอย่างยิ่งสำหรับความร่วมมือ การสนับสนุนและทุ่มเทให้กับโครงการ “การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลออทิสติก ผู้พิการทางสติปัญญา และผู้บกพร่องทางจิตในประเทศอาเซียนเพื่อรับมือสถานการณ์โควิด-19”

ผลลัพธ์ที่สำคัญยิ่งของโครงการนี้คือ คู่มือสำหรับการเสริมพลังพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กพิการที่มองไม่เห็นเชิงประจักษ์ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของพวกเขา คู่มือเล่มนี้ได้ถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษรวมถึงภาษาประจำชาติในประเทศสมาชิกอาเซียน เราเชื่อว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และมีข้อมูลสำคัญที่จะช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายของเราในภูมิภาคอาเซียนให้มีสุขภาพดีในระหว่างและหลังการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

เราขอขอบคุณความร่วมมือจากองค์กรเครือข่ายในกลุ่มประเทศอาเซียน ได้แก่ เครือข่ายออทิสติกอาเซียน (ASEAN Autism Network: AAN) เครือข่ายคนพิการทางสติปัญญาในประเทศอนุภูมิภาคแม่น้ำโขง (United Intellectual Disability Network in the Mekong Sub-region: United ID) สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิตแห่งประเทศไทย (Association for the Mentally Ill of Thailand: AMIT) สมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย (Association for Parents of Person with Intelligence Disability in Thailand: APID) สมาคมออทิสติกสามัคคีไทย (Autistic United Association Thailand: AUAT) ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งอย่างแข็งขันและได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาและปรับปรุงคู่มือเล่มนี้ แต่น่าเสียดายที่เครือข่ายของเราจากประเทศบรูไนและสิงคโปร์ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการนี้ได้ เราเชื่อว่าโครงการนี้จะสมบูรณ์แบบมากขึ้นหากทั้งสองประเทศสามารถเข้าร่วมได้

เรามีความมั่นใจว่าโครงการนี้จะเป็นอย่างในการทำงานกับองค์กรที่เกี่ยวข้องและเครือข่ายที่หลากหลายทั้งจากประเทศญี่ปุ่นและประเทศในอาเซียน เพื่อที่จะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่ดีสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุท่ามกลางวิกฤติโควิด-19 ที่ทุกคนในภูมิภาคของเรากำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้



นายพิรุณ ลายสมิต  
ผู้อำนวยการบริหาร ศพอ.

# บทที่ 1

## แนะนำคู่มือ

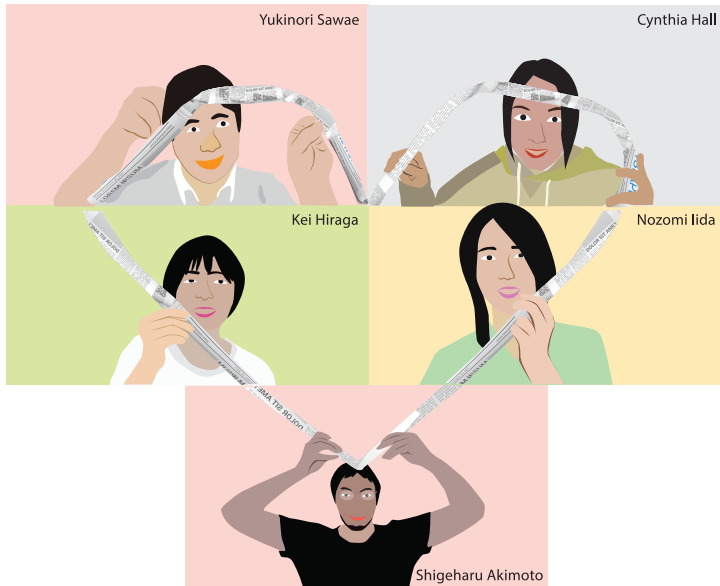
### *CEP คืออะไร?*

โครงการเพื่อเสริมสร้างพลังชุมชน (CEP) เป็นโครงการที่ริเริ่มเพื่อสนับสนุนและเสริมพลังแก่กลุ่มเปราะบาง รวมถึงผู้พิการที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในระดับรากหญ้า

### *แหล่งทรัพยากรได้จากที่ไหนบ้าง?*

โครงการนี้ได้รับการงบประมาณสนับสนุนจากองค์การ JICA ประจำประเทศไทย โดย ศพอ. เป็นผู้ประสานงานและดำเนินโครงการในขณะที่มหาวิทยาลัย Tsukuba เป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านเทคนิคในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ทั้งสามองค์กรทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดในการวางแผน การปฏิบัติการ และการติดตามประเมินผล

ทำไมเราต้องทำโครงการนี้เพื่อเด็กพิการและครอบครัวในประเทศอาเซียน  
ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19



คณะวิทยากรจากญี่ปุ่น

ในสภาวะการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เด็กและเยาวชนหลายคนตกอยู่ในภาวะเสี่ยงทางสุขภาพทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพใจ เป็นสิ่งที่น่ากังวลสำหรับครอบครัวของพวกเขาเป็นอย่างมาก พวกเขาได้รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ มีการเคลื่อนไหวที่จำกัด ใช้งานเทคโนโลยีเกินความเหมาะสม และเข้านอน ซึ่งทำให้มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และมีอารมณ์แปรปรวน นอกจากนี้ก็ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว จนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวในที่สุด

คู่มือนี้เป็นเครื่องมือเพื่อส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับเด็กออทิสติก พิการทางสติปัญญา และบกพร่องทางจิตร่วมกับคนในครอบครัว โดยประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

ขอให้พวกเราได้มีความสุขในการออกกำลังกายและได้เห็นรอยยิ้มของเด็กๆ

“อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิของคนพิการ”

ข้อ 30: การมีส่วนร่วมทางวัฒนธรรม นันทนาการ การผ่อนคลายยามว่าง และกีฬา

ผู้พิการทุกคนล้วนแล้วแต่มีสิทธิเท่าเทียมในการมีส่วนร่วมและสนุกสนานกับศิลปะ กีฬา เกมภาพยนตร์ และกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ดังนั้น กิจกรรมทางพลศึกษาจึงต้องเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้โดยทุกคน รวมทั้งเด็กพิการทุกประเภทไม่ว่าจะในเวลาหรือสถานที่ใดๆ ก็ตาม





# บทที่ 2

## วิธีการใช้คู่มือ

### 2.1 หลักการของคู่มือ

- 1) คู่มือฉบับนี้มุ่งหมายที่จะแนะนำการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีผ่านการออกกำลังกายในช่วงการล็อกดาวน์จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19
- 2) คู่มือนี้ส่งเสริมให้พ่อแม่ คนในครอบครัว ครูอาจารย์ หรือผู้ปกครองให้ช่วยเติมเต็มและเล่นสนุกกับเด็กๆ ที่บ้านของพวกเขา
- 3) เราใช้การปฏิสัมพันธ์ผ่านออนไลน์ในการถ่ายทอดองค์ความรู้และการออกกำลังกายในช่วงล็อกดาวน์ที่เกิดจากโควิด-19 เพราะการฝึกปฏิบัติในสถานที่จริง และการเดินทางไปมาระหว่างประเทศนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้
- 4) ถึงแม้ว่าชื่อของโครงการนี้คือ “ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลออทิสติก ผู้พิการทางสติปัญญาและผู้บกพร่องทางจิตเพื่อรับมือสถานการณ์โควิด-19” หากเราต้องการจะกล่าวถึง พวกเขาเหล่านั้นในคู่มือนี้ เราจะใช้คำว่า “เด็กๆ” แทน

มาเริ่มออกกำลังกายแบบออนไลน์ด้วยการใช้สิ่งของที่มีอยู่แล้ว  
ในบ้านกับพวกเรากันเถอะ!

## 2.2 วิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายผ่านโปรแกรม Zoom

Zoom คือโปรแกรมการติดต่อสื่อสารแบบวิดีโอคอลและคุยข้อความได้ ใช้ประโยชน์ง่ายๆ คือ ไม่เสียค่าใช้จ่ายใน 40 นาทีแรก

- ใช้งานง่ายและสนุก
- เป็นที่นิยม
- มีความเป็นสากล

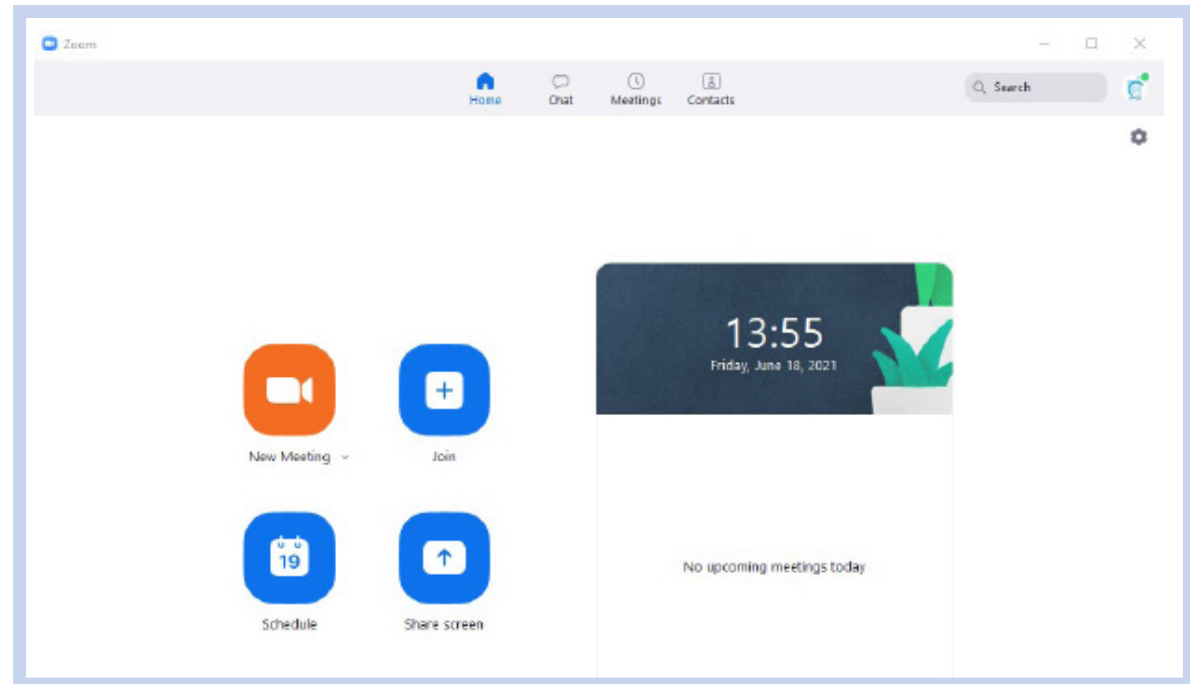
### ลงทะเบียนการใช้งานกับซูมได้อย่างไร?

1. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันบนเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ  
คุณสามารถลงทะเบียนได้ด้วยการ
  - สร้างบัญชีผู้ใช้ใหม่ด้วยที่อยู่อีเมลและรหัสผ่านของคุณเอง
  - เข้าใช้งานด้วยระบบ Single Sign-on (SSO) หรือบัญชีกูเกิลหรือเฟซบุ๊กของคุณ.
2. เข้าสู่ระบบ

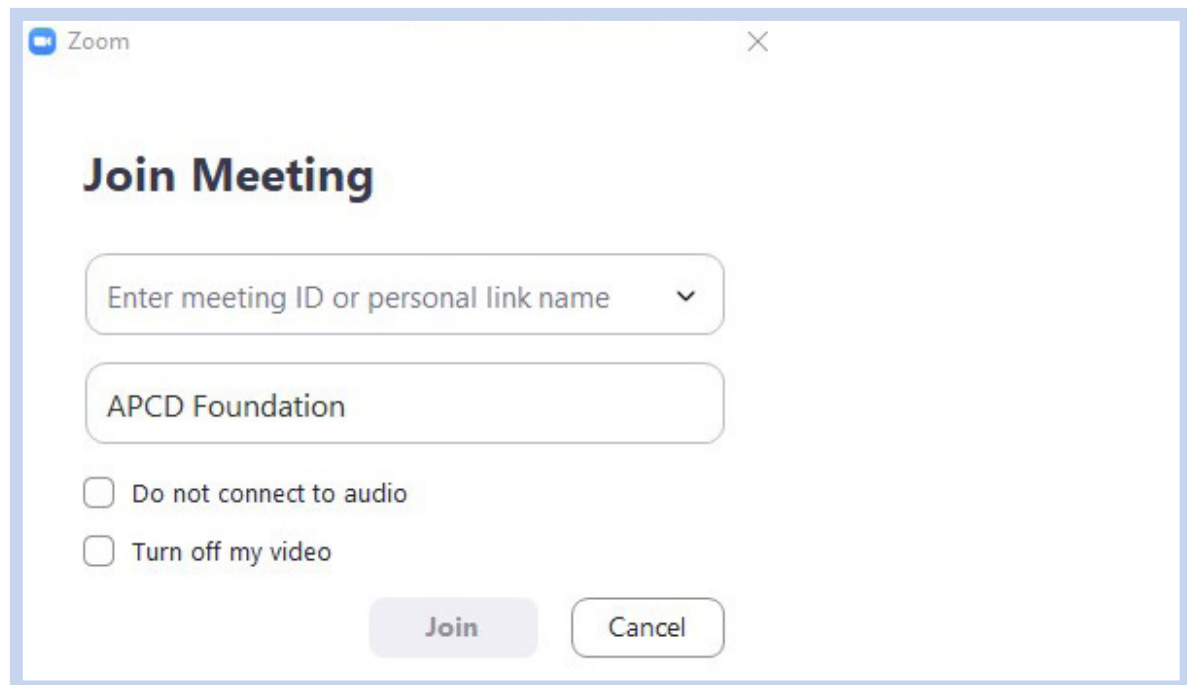
### เราจะเข้าร่วมการประชุมซูมได้อย่างไร?

เข้าร่วมด้วยลิงก์ URL ที่ได้รับจากผู้จัดงาน  
คลิกลิงก์และ กรอก Meeting ID ที่ได้รับจากผู้จัดงาน

ขั้นตอนที่ 1 เปิดแอปพลิเคชัน Zoom และคลิกไอคอนที่มีคำว่า “Join”

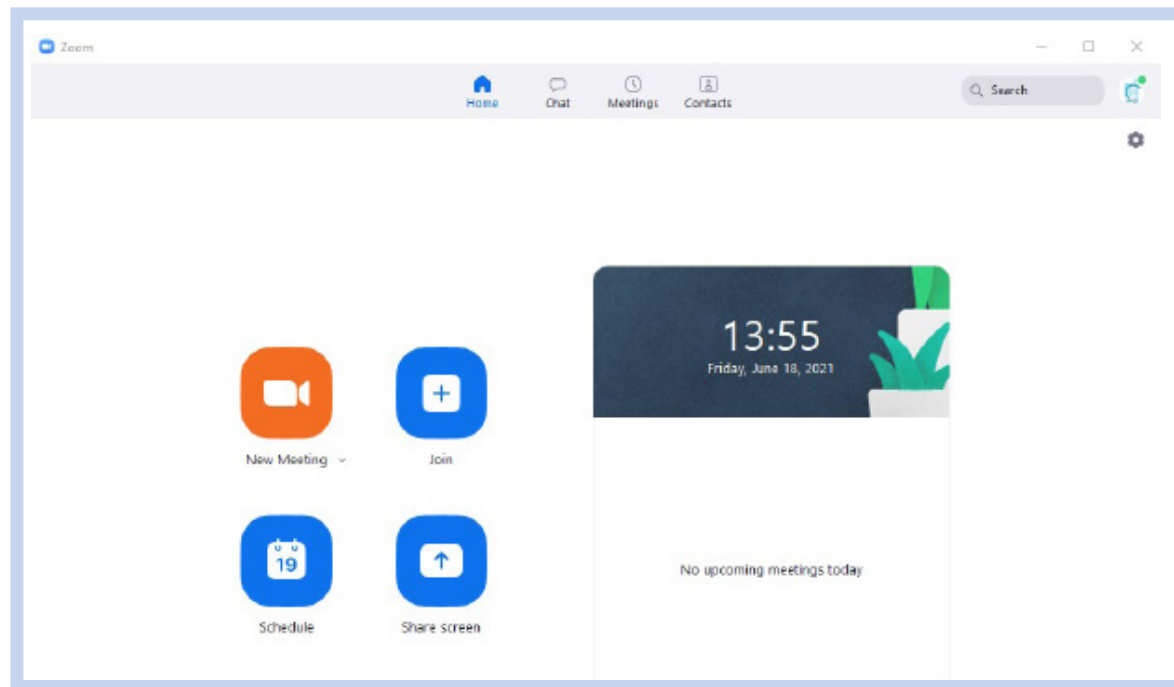


ขั้นตอนที่ 2 กรอก Meeting ID ลงในช่องว่าง ใส่ชื่อของคุณ และคลิกไอคอน “Join”



# วิธีการจัดการประชุมด้วย Zoom

ขั้นตอนที่ 1 สำหรับการจัดการประชุม คลิกไอคอนรูปปฏิทิน



ขั้นตอนที่ 2 กรอกข้อมูลทั้งหมดลงในหน้าต่างพอปอัพ  
“Schedule Meeting”

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อคุณกรอกข้อมูลที่เกี่ยวข้องเสร็จแล้ว  
คลิกปุ่ม “Schedule” ที่มุมขวาล่างของหน้าต่าง

## 2.3 การจัดเตรียมอุปกรณ์การสอน

สิ่งของเครื่องใช้ที่พบได้ในบ้านของคุณสามารถนำมาประยุกต์เป็นอุปกรณ์ที่เตรียมสำหรับกิจกรรมในคู่มือฉบับนี้ เราแนะนำให้คุณเตรียมสิ่งของดังต่อไปนี้ หนังสือพิมพ์ หน้ากาก เทปขาว ถุงพลาสติก เสื้อโยคะ ฯลฯ กิจกรรมเชิงกายภาพควรเป็นสิ่งที่สนุกสนาน ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และเป็นสิ่งที่เด็กๆ มีความต้องการที่จะทำด้วยตนเอง ในขณะที่เดียวกัน เครื่องมือสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์สำหรับการสื่อสาร อาทิเช่น คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล ที่อยู่อีเมล การเชื่อมต่อกับสัญญาณอินเทอร์เน็ต และโปรแกรม Zoom ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมเหล่านี้เช่นกัน

## 2.4 การจัดกิจกรรมออนไลน์

- คิดค้นริเริ่มจัดการประชุม/ กิจกรรม
- แจกจ่ายลิงก์ให้แก่ผู้เข้าร่วมหรือผู้ที่สนใจ
- จัดการประชุม/กิจกรรม รวมถึงกิจกรรมย่อยในแต่ละหัวข้อ
- แนะนำกำหนดการกิจกรรม และอธิบายให้ผู้เข้าร่วมฟังว่ากิจกรรมมีอะไรบ้าง? ต้องทำอะไรบ้าง?
- จัดการแปลภาษา ความหมาย และอธิบายขยายความเพิ่มเติม (ถ้าจำเป็น)
- ให้ข้อมูล/บรรยาย
- สิ้นสุดกิจกรรมและชี้แจงกำหนดการในครั้งต่อไป

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับวิธีการ กระบวนการ ขั้นตอน และตัวอย่างของกำหนดการกิจกรรมกรุณาอ่านใน “ภาคผนวก” ของคู่มือ







# บทที่ 3

## ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกาย

ขอขอบคุณการสนับสนุนจากคณะวิทยากรผู้ป่วนและองค์กรเครือข่ายในชาติอาเซียนที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ และข้อคิดเห็นอันล้ำค่าในการพัฒนากิจกรรมแบบเรียบง่ายทำตามได้ และมีความสนุกสนานสำหรับคู่มือฉบับนี้

# 1) การอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ยืดและคลายกล้ามเนื้อแบบที่ 1

หลักการ: เรามายืดแข็ง ยืดขาเพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บกันเถอะ!



## ถ้ากายบริหารทำนี้ยากเกินไป

แบ่งลำดับขั้นตอน ให้เป็นขั้นย่อยๆ

1. เขยียดแขนซ้ายพาดหน้าอก
2. เขยียดแขนขวาใต้แขนซ้าย
3. พับแขนขวา เก็บแขนซ้าย หันหลังมือขวาไปหน้ากล้อง
4. ทำซ้ำอีก แต่สลับข้างกัน



## 2) การอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ยืดและคลายกล้ามเนื้อแบบที่ 2

หลักการ: เรามายืดด้านข้างลำตัวเพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บกันเถอะ!



ถ้าการบริหารทำนี้ยากเกินไป

แบ่งการออกกำลังกายเป็นขั้นตอนย่อยๆตามที่แสดงไว้ด้านบน



**CLICK!**

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่  
<https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA>

### 3) การอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### ท่าโยคะ

หลักการ: เรามาเล่นโยคะเพื่อการผ่อนคลายและลดความบาดเจ็บกันเถอะ!



ท่าต้นไม้



ท่านกพรบ



ท่าวิดพื้น

จับเวลาให้เด็กทำแต่ละท่าอย่างสบายๆ ตามสภาพร่างกายของแต่ละคน

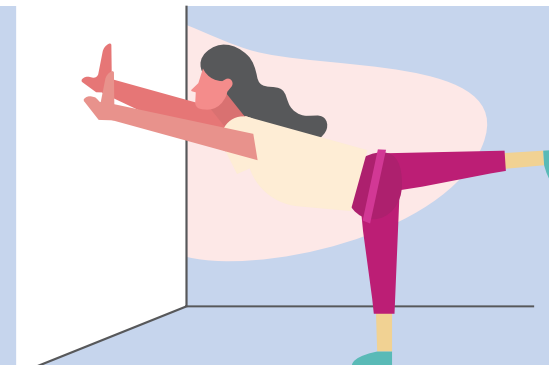
POINT

ระหว่างการยืดแขนหรือขา จะเป็นการที่ดีถ้าสามารถทำให้เห็นทั้งตัวได้โดยคุณสามารถปรับมุมกล้องให้เห็นได้ทั่วถึง

ถ้ากายบริหารทำนี้ยากเกินไป



ใช้มือยันกับผนังหรือให้คนอื่นช่วย (ด้วยการจับหรือยืดเขา) ก็ได้นะ



CLICK!

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่ [https://www.youtube.com/watch?v=\\_UnwuiFBNgk](https://www.youtube.com/watch?v=_UnwuiFBNgk)

# 4) เล่นโยนบอล

หลักการ: เป่าลมใส่ถุงพลาสติกที่สามารถหาได้ที่บ้านเพื่อทำลูกบอล ปิดปากถุงให้แน่น แล้วโยนมันขึ้นไป พอจะตกลงมาให้เราตีมันกลับขึ้นไปด้วยมือและข้อศอกก็ได้ เพื่อเลี้ยงถุงไว้ไม่ให้ตกพื้น



เป่าลมใส่เข้าไปในถุง



โยนถุงไปมาด้วยมือทั้งสอง



ตีถุงขึ้นไปด้วยข้อศอก

เรามาดูกันว่าเราจะโยนได้กี่ครั้งภายใน 20 วินาที!



พยายามชมเด็กๆว่า “เยี่ยมไปเลย” แม้ว่าพวกเขาจะทำได้แค่ครั้งเดียวก็ตาม

ถ้าการบริหารทำนี้ยากเกินไป

- ใช้สิ่งของประเภทอื่น เช่น ลูกโป่งจริง

ถ้าการบริหารทำนี้ง่ายเกินไป

- นอกเหนือจากการโยนถุงด้วยมือแล้ว ลองโยนถุงด้วยร่างกายส่วนอื่นๆ เช่น ข้อศอก หัวไหล่ เท้า หรือศีรษะ



**CLICK!**

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่  
<https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s>

## 5) เกมทรงตัว

หลักการ: เกมทรงตัวจะใช้สิ่งของที่เรามีอยู่แล้วที่บ้าน เช่น หนังสือพิมพ์ม้วนเป็นท่อน มาทดสอบว่าเราจะทำให้สิ่งของต่างๆตั้งอยู่กับเราได้นานแค่ไหน?



หนังสือพิมพ์ม้วนเป็นท่อน



ขวดน้ำพลาสติก



หนังสือ

ถ้าการบริหารทำนี้ยากเกินไป

- หาสิ่งของที่ทรงตัวดี เพื่อให้รักษาสสมดุลง่ายกว่านี้ เช่น ถ้วยพลาสติก

ถ้าการบริหารทำนี้ง่ายเกินไป

- ใช้ส่วนอื่นๆของร่างกายในการวางสิ่งของ เช่น ศีรษะ แผ่นหลัง เท้า เป็นต้น



**CLICK!**

<https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-g&t=3s>

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่

# 6) Sidestep (ไซด์สตีพ)

หลักการ: เกมนี้เราต้องหาอุปกรณ์ลักษณะต่าง เช่น ดินสอหรือปากกาประมาณ 6 แห่งที่วางห่างกัน ประมาณสองเมตรจากถ้วยตรงกลาง หลังจากสัญญาณดังขึ้นให้เอาแท่งดินสอหรือปากกาใส่ลงในถ้วย โดยต้องใส่ทีละแท่ง โดยใช้การขยับตัวไปทางด้านข้างทั้งขวาและซ้าย



ถ้าการบริหารทำนี้ยากเกินไป

- ลดระยะห่างระหว่างถ้วยกับแท่งอุปกรณ์

ถ้าการบริหารทำนี้ง่ายเกินไป

- ให้ก้าวเท้าด้วยรูปแบบอื่นๆ เช่น กระโดดขาเดียว หมุนตัว และขอให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเด็กด้วย

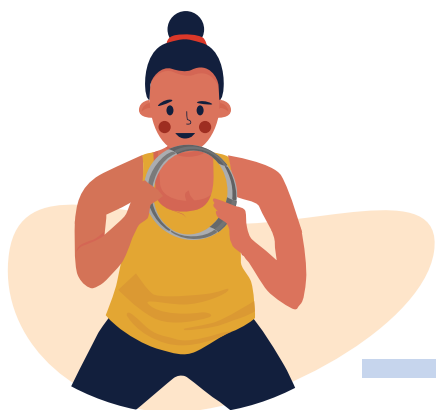


**CLICK!** [https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe\\_M1ks&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe_M1ks&t=4s)

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่

# 7) เกมโยนห่วง

หลักการ: สำหรับเกมนี้ เราจะทำห่วงกระดาษและโยนมันเพื่อสวมใส่มือ เท้า หรือหัวของคู่หูเราที่ยืนห่างไปประมาณ สองเมตรขึ้นไป



ทำห่วงกระดาษ



กระยะเป้าหมาย



โยนเลย 4 จุด!  
คะแนนเต็ม 4 คะแนน

โยนห่วง 4 อันให้สวมลงที่มือทั้งสองข้าง ศีรษะ และขาของผู้รับ นับว่าเข้าเป้าทั้งหมดก็อัน หนึ่งอันเท่ากับหนึ่งคะแนน ถ้าโยน 2 อัน หรือมากกว่านั้นเข้าที่เดียวกันให้นับหนึ่งคะแนนเท่าเดิม

## ถ้าการบริหารทำนี้ยากเกินไป

- ลดระยะห่างระหว่างผู้โยนกับผู้รับ
- ทำห่วงให้ใหญ่กว่าเดิม

## ถ้าการบริหารทำนี้ง่ายเกินไป

- เพิ่มระยะห่างระหว่างผู้โยนกับผู้รับ
- ให้ผู้รับเคลื่อนไหวตัวไปมา



CLICK!

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่  
<https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s>



# 8) กระโดดลอดห่วง

หลักการ: เรามากระโดดลอดห่วงกระดาษขนาดใหญ่กันเถอะ เหมือนกับกระโดดเชือกปกติเลยนะ



เรามาดูกันเถอะว่าเราจะกระโดดลอดได้กี่ครั้งภายใน 20 วินาที

ถ้าการบริหารทำนี้ยากเกินไป

- สอดขาลอดห่วงที่ละหนึ่งข้าง
- ใช้ห่วงขนาดใหญ่กว่านี้



**CLICK!**

[https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvKEH\\_Q&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvKEH_Q&t=5s)

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่

# 9) เกมส์ปราบสัตว์ประหลาด!

หลักการ: เราจะมาปราบสัตว์ประหลาดด้วยการเตะและต่อymanกัน พวกมันจะปรากฏที่มุมหน้าจอ เด็กๆต้องช่วยเตะและต่อymanจนกว่ามันจะหายไป



ทำหน้าาก



ให้เด็กๆเตะและต่อymanสัตว์ประหลาดที่หน้าจอ

เด็กๆ ทุกคนต้องรู้วิธีเตะและต่อymanก่อนเริ่มกิจกรรมกายบริหารนี้

ขอเสนอให้จัดกิจกรรมในรูปแบบนี้:

- ทุกคนต้องเตะสัตว์ประหลาดสีแดง และต่อymanสัตว์ประหลาดสีน้ำเงิน

ถ้ากายบริหารทำนี้้ง่ายเกินไป

- ทำให้สัตว์ประหลาดหัวเราะด้วยการทำสีหน้าตลก ๆ ยิ้ม หัวเราะ หรือทำสัญลักษณ์มือว่า “รัก” ให้สัตว์ประหลาดเป็นมิตรด้วย



**CLICK!** <https://www.youtube.com/watch?v=GAHkxGWGm-I&t=2s>

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่

# 10) รำวง

หลักการ: เพลงงามแสงเดือนเป็นเพลงรำวงมาตรฐานที่เป็นที่รู้จักในหมู่คนไทย ผู้รำจะต้องรำเป็นคู่วนรอบซึ่งกันและกันตาม ท่วงทำนองดนตรี



ถ้าการบริหารทำนี่ยากเกินไป

- ให้แกว่งมือขึ้นลงระหว่างเดินเป็นวงกลมแทน

“กิจกรรมนี้ช่วยให้เด็กๆ ได้ผ่อนคลาย  
เรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายของพวกเขา  
(รวมทั้งด้านซ้าย-ขวา) กระตุ้นสมอง  
และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว”



**CLICK!**

กดดูลิงก์ URL ของวิดีโอที่นี่  
<https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQTt1KI&t=1s>



# บทที่ 4

## คำถามที่พบบ่อย

## บทเรียนของโครงการฯและความร่วมมือในอนาคต

### คำถามที่พบบ่อย

#### ใครคือผู้ได้รับประโยชน์หลักจากคู่มือนี้?

ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เราได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีภาวะออสติก พิการทางสติปัญญา บกพร่องทางจิต และบุคคลอื่นๆ ที่มีความประสงค์ที่จะออกกำลังกายแต่ไม่สามารถออกจากบ้านได้ คู่มือฉบับนี้ยังส่งเสริมให้ผู้ปกครองกระตุ้นเด็กๆให้ออกกำลังกายที่บ้านของพวกเขาอีกด้วย

#### Zoom และ คู่มือเกี่ยวข้องกันอย่างไร?

Zoom เป็นแพลตฟอร์มบนโลกออนไลน์ที่สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างความตระหนัก เผยแพร่ความรู้และทักษะอื่นๆ จากผู้เชี่ยวชาญสู่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมที่เป็นส่วนหนึ่งของโครงการฯ

คู่มือเล่มนี้เป็นเอกสารอ้างอิงที่ได้รวบรวมเนื้อหาสาระสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเราได้จัดทำขึ้นทั้งในรูปแบบของรูปเล่มหนังสือ (Hard copy) และรูปแบบดิจิทัล คู่มือเล่มนี้จะเผยแพร่ข้อมูลและให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองหรือผู้อ่านในการทำกิจกรรมออกกำลังกายที่บ้าน

## เราควรจะให้เด็กๆ พักการออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?

โดยปกติแล้ว เด็กต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 60 นาที

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายควรเป็นไปอย่างสุดความสามารถเป็นจำนวนอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีโดยทำกายบริหารตามคู่มือนี้อย่างครบถ้วน และพ่อแม่ผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตขีดจำกัดของบุตรหลานของท่านในการออกกำลังกายด้วย

## อะไรคือวัตถุประสงค์หลักของการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพของเด็กหรือผู้พิการในการรับมือโควิด-19?

วัตถุประสงค์หลักคือการส่งเสริมให้เด็กๆ ได้ขยับร่างกาย ค้นหว่าสิ่งใดสนุกสำหรับพวกเขา ส่งเสริมสุขภาพที่ดี การเข้าร่วมสังคม และให้พวกเขาได้ยิ้มกับทุก ๆ วันของชีวิต!

## สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. การประเมินสถานการณ์ที่ถูกต้องและแม่นยำเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องหรือสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องการข้อมูลที่แม่นยำและชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ เพื่อการตอบสนองอย่างถูกต้อง
2. การใช้งานโปรแกรมประชุมทางไกลออนไลน์ต่างๆ เช่น Zoom ได้กลายเป็นวิธีการสื่อสารและถ่ายทอดองค์ความรู้ในโลกแห่งความปกติใหม่ ในฐานะที่เราเป็นองค์กรหลักในการดำเนินการพัฒนาสังคมและสนับสนุนผู้ด้อยโอกาส เรามีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาการใช้งานโปรแกรมเหล่านี้อย่างมืออาชีพ

3. ในโครงการนี้ ศพอ.เป็นผู้ประสานงานและอำนวยความสะดวกระหว่างองค์กรต่างๆ (JICA มหาวิทยาลัยTsukuba เครือข่ายออสติกอาเซียน เครือข่ายคนพิการทางสติปัญญาในประเทศอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ฯลฯ) ศพอ.ได้ฝึกกำลังและศักยภาพของแต่ละองค์กรเพื่อให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
4. คู่มือนี้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานและส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวโดยใช้สิ่งของที่หาได้ในครัวเรือน
5. โครงการนี้จะเป็ต้นแบบในการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเครือข่ายในประเทศญี่ปุ่นและประเทศสมาชิกอาเซียน เพราะสามารถแสดงแนวทางปฏิบัติที่ดีในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกสำหรับผู้พิการหรือกลุ่มเปราะบางในช่วงวิกฤติการแพร่ระบาดโรคโควิด-19

## ความร่วมมือในอนาคต

1. ขยายผลและเผยแพร่คู่มือของโครงการนี้ทั้งในวงกว้าง เช่น ภูมิภาคอื่น และในวงแคบกว่า เช่น ระดับชุมชน
2. เราสามารถต่อยอดได้ด้วยการนำกรอบงานและแนวคิดจากโครงการนี้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่นๆ เช่น ประเด็นความมั่นคงทางอาหาร นันทนาการ การกีฬา และสุขภาพจิต รวมไปถึงกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ที่น่าจะได้รับประโยชน์จากบทเรียนของโครงการนี้





# บทที่ 5

## ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในประเทศอาเซียน

เรื่องราวและความประทับใจบางส่วนจากผู้ได้รับผลประโยชน์โดยตรงในประเทศอาเซียน

“ผมสนุกทุกครั้งที่ได้ออกกำลังกายครับ!” (เด็กชาย อายุ 6 ขวบ)

“เราได้ทำความรู้จักกับผู้ปกครองคนอื่นๆที่มีความกังวลเหมือนกับเรา ผมจึงหวังว่ากิจกรรมดี ๆ อย่างนี้จะถูกสานต่อไปเรื่อย ๆ หลังจากวิกฤติโควิดนะครับ” (พ่อ)

กัมพูชา

“กิจกรรมกายบริหารนั้นเป็นระบบและง่ายต่อการปฏิบัติตาม ผมออกกำลังกายกับลูกของผมที่เป็นออทิสติก ผมชอบการยืดเหยียดขา โยคะ และการโยนบอลเป็นพิเศษครับ ผมตั้งใจที่จะเผยแพร่คู่มือฉบับนี้ให้องค์กรที่เกี่ยวข้องกับคนออทิสติกอื่นและผู้ปกครองของเด็กออทิสติกด้วย”

(พ่อของเด็กออทิสติกและนายกสมาคมเพื่อบุคคลออทิสติกฯ)

สปป. ลาว

“ความคิดริเริ่มนี้ได้แก้ปัญหารองประตึ้นอย่างยิ่ง มันเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครองของบุคคลออทิสติกในอินโดนีเซียและทั้งอาเซียนอีกด้วย แม้ว่าเราจะอยู่ท่ามกลางการระบาดของโควิด-19 กิจกรรมทางกายยังเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาโดยสมบูรณ์ เวิร์กช็อปทั้งสามที่เราได้ทำร่วมกันนั้นยอดเยี่ยมจริง ๆ ครับ!”

(สมาชิกครอบครัวของเด็กออทิสติกในอินโดนีเซีย)

อินโดนีเซีย

“ดิฉันชอบเวิร์กช็อปทั้งสามครั้งมาก ๆ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการแลกเปลี่ยนระหว่างชาติสมาชิกอาเซียน ด้วยคะ ลูกสาวดิฉันชอบโยคะ ดิฉันเลยตัดแปลงให้ทำโยคะง่ายกว่าเดิมเพื่อให้เธอได้ทำตามอย่างสะดวก และเธอชอบเกมถุงพลาสติก (โยนบอล) นั้นมากคะ เพราะมันง่ายสำหรับลูกฉัน” (แม่)

มาเลเซีย

“รู้สึกมีความสุขมาก ๆ เมื่อได้รับเชิญจาก ศพอ.เป็นครั้งแรกเพราะเราพบความยากลำบากในช่วงแรกในการอยู่บ้าน และการต้องรักษาระยะห่างทางสังคม นี่เปรียบได้กับการรวมญาติที่เคยเจอกันมาก่อนในการฝึกอบรมประเทศที่ 3 ครั้งที่แล้ว (จัดโดย ศพอ.) สำหรับกิจกรรมฉันชอบโยคะเป็นพิเศษเพราะเราสามารถผ่อนคลายและปลดปล่อยความเครียดได้ ฉันอยากเผยแพร่ประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับโยคะให้กับสังคมผู้พิการทั้งหมด” (อาสาสมัคร)

### เมียนมาร์

“ในฐานะของคนเป็นแม่ ถ้าลูกของดิฉันมีความสุข ดิฉันก็มีความสุข ดิฉันได้เห็นลูกชายกระตือรือร้นต่อการออกกำลังกาย และเขาก็มีอยู่ตลอดเวลาด้วย เพียงแค่นี้ก็ดีพอสำหรับดิฉันแล้วนะค่ะ” (แม่)

“ฉันเพิ่งรู้ว่าเราสามารถออกกำลังกายได้ด้วยวัสดุ ข้าวของเครื่องใช้ที่พบภายในบ้านได้ด้วย ฉันจะแบ่งปันการออกกำลังกายนี้ให้กับคนที่เป็นอย่างฉันด้วย” (แม่)

### ฟิลิปปินส์

“ผู้ที่มีภาวะบกพร่องทางจิตและครอบครัวของเขาสามารถออกกำลังกายร่วมกันที่บ้านผ่านทางแพลตฟอร์มออนไลน์ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ก็ไม่ได้หายากและผู้เข้าร่วมยังสามารถดัดแปลงกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตัวเองได้อีกด้วย ดิฉันได้เห็นรอยยิ้มบนใบหน้าของพวกเขาเหล่านั้น พวกเขาดูมีความสุขกาย สบายใจ และมีได้หวาดกลัวต่อโควิด-19 โครงการนี้น่าสนใจจริง ๆ ค่ะ”

(นายกสมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิตแห่งประเทศไทย)

### ไทย

“ลูกสาวของดิฉันและฉันเองชอบเกมปราบสัตว์ประหลาด โยนบอล เกมทรงตัว และเกมไซด์สแต็ปเธมมีความสุขมาก ฉันก็เช่นกัน” (แม่)

“ฉันชอบเกมปราบสัตว์ประหลาดกับโยนบอลกระดาษ ฉันได้เล่นกับพ่อและแม่ มันสนุกสุดๆ”

(ผู้พิทักษ์สิทธิพิการทางออกทิสติก 32 ปี)

“การบริหารนี้ง่ายมาก เราจึงวางแผนที่จะออกกำลังกายอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์”

(ครูสอนเด็กออทิสติก)

“เวิร์กช็อปนี้สนุกมากๆ เลยค่ะ ดิฉันจะเอาไปสอนลูกๆ ของฉันค่ะ” (แม่)

### เวียดนาม

# ภาคผนวกที่ 1

- ตัวอย่าง: วิธีการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมออนไลน์

ในกรณีที่กิจกรรมมีระยะเวลา 60 นาที  
การดำเนินงานจะมีลักษณะตามนี้



1. รวมพล	
2. ทักทาย	
ชี้แจงกำหนดการ	5 นาที
3. อบอุ่นร่างกาย	10 นาที
4. กิจกรรมที่ 1	15 นาที
<พักเบรก>	5 นาที
5. กิจกรรมที่ 2	15 นาที
6. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	5 นาที
7. สะท้อนการเรียนรู้	5 นาที
8. อำลาและจบกิจกรรม	

## รวมพล

- ตรวจสอบให้ชัดเจนก่อนว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับแจ้งล่วงหน้าให้เข้าร่วมกิจกรรมบนแพลตฟอร์มออนไลน์แล้ว
- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมงาน
- แสดงตารางกิจกรรมบนหน้าจอ

## ทักทายและชี้แจงกำหนดการ

- เป็นความคิดที่ดีหากจะเริ่มกิจกรรมด้วยบรรยากาศเชิงบวก โดยกิจกรรมเริ่มต้นด้วยการทักทายอย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ร่วมกิจกรรมจะรู้สึกมั่นใจ พร้อม และปรับตัวเข้าหากิจกรรม เมื่อตารางเวลาถูกเผยแพร่ให้ทุกคนในช่วงเริ่มแรกของกิจกรรม

## อบอุ่นร่างกาย

- เราควรทำกิจกรรมอบอุ่นร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ
- แนะนำว่าต้องอบอุ่นร่างกายในส่วนที่จะใช้ในการทำกิจกรรมหลัก ดูตัวอย่างในคู่มือฯ

## กิจกรรม

- กำหนดจำนวนของกิจกรรมหลักจากเวลาที่คุณมี และจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่กำลังจะทำ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องซักซ้อมก่อนหน้าที่จะถึงเวลาจริงเพื่อจะสามารถประมาณเวลาสำหรับกิจกรรมแต่ละอย่างได้
- เลือกกิจกรรมโดยคำนึงถึงข้อจำกัดและความพิการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมหลักควรถูกเลือกมาจากที่กำหนดไว้ให้ในหนังสือคู่มือฯ
- ถ้าเด็กๆต้องการพักระหว่างกิจกรรม ควรทำตามที่เขาร้องขอ

## ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- นี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงจากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อควรที่จะทำกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เน้นกับส่วนของร่างกายที่ถูกใช้ในกิจกรรมหลัก ตัวอย่างบางอันสามารถหาได้ในคู่มือฯ

## สะท้อนการเรียนรู้

- ถามผู้เข้าร่วมว่ากิจกรรมไหนที่พวกเขาชอบมากที่สุด อันไหนที่พวกเขาคิดว่ายากที่สุด ผลตอบรับคือสิ่งที่สำคัญในการปรับปรุงและพัฒนาโครงการฯ
- ถ้าคุณสามารถนำข้อคิดเห็นมาปรับปรุงในกิจกรรมครั้งต่อไปได้ ผู้เข้าร่วมจะมีกำลังใจทำมากขึ้น

## อำลาและจบกิจกรรม

- มันเป็นเรื่องที่ดีที่จะมีสิ่งที่ทำประจำในตอนท้ายของการฝึกอบรม ร้องเพลงที่ชอบด้วยกัน หรือถ่ายรูปเซลฟี่หมู่บนจอก็เป็นอะไรที่สนุกได้ ผู้เข้าร่วมจะรู้จากกิจกรรมเหล่านี้ว่าการฝึกอบรมได้จบลงแล้ว

## ภาคผนวก ที่ 2:

### เอกสารแนวคิดหลักของโครงการฯ

แนวคิดหลักของโครงการ “การสร้างเสริมศักยภาพผู้ปกครองของเด็กที่มีความต้องการพิเศษในการรับมือกับโควิด-19” ภายใต้โครงการเพื่อเสริมสร้างพลังชุมชนของ JICA

ณ วันที่ 21 มกราคม 2564

## ความเป็นมา

มาตรา 30 अनुสัญญาว่าด้วยสิทธิของคนพิการแห่งสหประชาชาติ (CRPD) กล่าวว่า “ผู้พิการมีสิทธิในการมีส่วนร่วมทางวัฒนธรรม นันทนาการ การพักผ่อนหย่อนใจ และกีฬาบนพื้นฐานความเท่าเทียมกับบุคคลอื่น” นอกเหนือจากนี้ เป้าหมายที่สามของแผนการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals หรือ SDGs) สนับสนุนซึ่งสุขภาพและชีวิตที่ดีสำหรับทุกคนในทุกเพศทุกวัย ซึ่งหนึ่งในกลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบจากภาวะโรคระบาดโควิด-19 อย่างหนักหน่วงคือเด็กและเยาวชนที่มีความต้องการพิเศษ (รวมถึงผู้มีภาวะออทิสติก ความพิการทางสติปัญญา ความบกพร่องทางการเรียนรู้ และภาวะบกพร่องทางจิต) ในช่วงสถานการณ์ลือคดวุ่นและนโยบายการรักษาระยะห่างทางสังคม พวกเขา มักจะถูกปล่อยให้อยู่ในบ้านโดยที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากเพียงพอ เพื่อเป็นการส่งเสริมการสร้างสุขภาพและชีวิตที่ดีของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (ศพอ.) จึงมีความประสงค์ที่จะร่วมมือกับ วิทยากรชาวญี่ปุ่นในการพัฒนาเรื่องการพักผ่อน นันทนาการ และการกีฬาที่เข้าถึงได้โดยทุกคน ผ่านการพัฒนาหนังสือคู่มือและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง สำหรับผู้ปกครองเด็กที่มีความต้องการพิเศษ รวมถึงการสาธิตและนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศอาเซียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับกลุ่มประเทศในอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง

## ชื่อโครงการ

“การสร้างเสริมศักยภาพผู้ปกครองของเด็กที่มีความต้องการพิเศษในการรับมือกับโควิด-19”

# หน่วยงานดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (ศพอ.)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมทางสังคมในกิจกรรมทางกายและสุขภาพของผู้ที่มีความต้องการพิเศษ ในสถานการณ์การระบาดของโควิด-19
2. เพื่อแลกเปลี่ยนและแบ่งปันแนวทางการปฏิบัติที่ดีจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศญี่ปุ่น ประเทศไทย ประเทศในอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงและชาติสมาชิกในอาเซียนอื่นๆ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงระหว่างการระบาดของโควิด-19
3. เพื่อกระชับความร่วมมือและความสัมพันธ์ในเครือข่ายระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนาศักยภาพของเด็กที่มีความต้องการพิเศษผ่านโครงการที่จัดขึ้นในนวัตกรรมการสื่อสารออนไลน์ในช่วงของการแพร่ระบาดของโควิด-19
4. เพื่อจัดพิมพ์และสาธิตการประยุกต์ใช้กิจกรรมทางกายที่เป็นนวัตกรรมใหม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีความต้องการพิเศษในช่วงของการระบาดของโควิด-19

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. การมีส่วนร่วมทางสังคมผ่านกิจกรรมทางกายและการส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่มีความต้องการพิเศษในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุน
2. มีการแลกเปลี่ยนซึ่งแนวทางการปฏิบัติที่ดีและเหมาะสมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จากองค์กรเครือข่ายในประเทศญี่ปุ่นสู่กลุ่มประเทศอาเซียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศในอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงอย่างแพร่หลายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19
3. มีการพัฒนาซึ่งความร่วมมือและเครือข่ายระหว่างหน่วยงานผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษผ่านนวัตกรรมออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19
4. มีการจัดพิมพ์และการสาธิตวิธีการประยุกต์กิจกรรมกายบริหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลที่มีความต้องการพิเศษในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทั้งนี้ จะมีการแปลเอกสารในภาษาท้องถิ่นต่างๆ อีกด้วย

## กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากโครงการนี้มีจำนวนมากกว่า 2,000 คน ประกอบด้วยบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ ผู้ปกครอง สมาชิกครอบครัว และผู้สนับสนุน โดยกิจกรรมจะดำเนินการผ่านการฝึกอบรมออนไลน์กับการจัดพิมพ์หนังสือคู่มือ ทั้งนี้ องค์กรผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของโครงการนี้ประกอบด้วย

### ประเทศญี่ปุ่น

- สมาคมออทิสติกแห่งญี่ปุ่น (ASJ)
- มหาวิทยาลัยTsukuba
- องค์กรญี่ปุ่นอื่นๆที่ทำงานด้านการออกกำลังกายประยุกต์สำหรับบุคคลออทิสติกและผู้พิการทางสติปัญญา

### ประเทศในอาเซียน

- เครือข่ายออทิสติกอาเซียน (AAN)
  - o SMARTER บรูไน
  - o เครือข่ายออทิสติกกัมพูชา (CAN) กัมพูชา
  - o มูลนิธิออทิสติกอินโดนีเซีย (YAI) อินโดนีเซีย
  - o สมาคมออทิสติกในสปป.ลาว (AfA ในประเทศลาว)
  - o สมาคมออทิสติกแห่งชาติมาเลเซีย (NASOM) มาเลเซีย
  - o สมาคมออทิสติกพม่า (MAA) พม่า
  - o สมาคมออทิสติกฟิลิปปินส์ (ASP) ฟิลิปปินส์
  - o เครือข่ายออทิสติก สิงคโปร์ (ANS) สิงคโปร์
  - o สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม(ไทย) (AU Thai)
  - o เครือข่ายออทิสติกเวียดนาม (VAN) เวียดนาม



## ประเทศในอนุภูมิภาคแม่น้ำโขง

- เครือข่ายคนพิการทางสติปัญญา ในประเทศอนุภูมิภาคแม่น้ำโขง  
เครือข่ายกลุ่มผู้พิทักษ์สิทธิของตนเองของบุคคลที่มีความพิการทางสติปัญญาจาก
  - o กัมพูชา (กลุ่มกุหลาบ)
  - o สปป.ลาว (กลุ่มพรสวรรค์)
  - o เมียนมาร์ (กลุ่มดาวแห่งอนาคต และ กลุ่มดาวอรุณรุ่ง)
  - o ไทย (ดาวเรือง)
  - o เวียดนาม (กลุ่มอนาคตของฉัน)

## กลุ่มอื่นๆ

- o สมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย (APID)
- o สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิตแห่งประเทศไทย และหน่วยงานที่ทำงานเพื่อ/กับผู้บกพร่องทางจิตในประเทศอาเซียน

## วิธีการทำงาน

1. แปลแบบสอบถามเป็นภาษาประจำชาติของประเทศต่างๆในอาเซียน
2. จัดให้ทำและส่งแบบสอบถามผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์
3. แปลคู่มือการออกกำลังกายสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษจากภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาอังกฤษ
4. จัดสัมมนาออนไลน์ (ในกรณีที่เหมาะสม)
5. แลกเปลี่ยนกรณีศึกษาและแนวทางการปฏิบัติที่ดี
6. จัดการฝึกอบรมสามครั้ง
7. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้
8. แปลคู่มือที่ทำเสร็จแล้ว เป็นภาษาประจำชาติของประเทศต่างๆในอาเซียน
9. จัดทำรายงานกิจกรรม
10. จัดส่งคู่มือไปยังประเทศต่างๆในอาเซียน







University of Tsukuba

### ผู้จัดงาน

องค์กรความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งญี่ปุ่น (JICA)

มหาวิทยาลัย Tsukuba

ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (ศพอ.)



### โดยความร่วมมือกับ

เครือข่ายออทิสติกอาเซียน (AAN)

เครือข่ายคนพิการทางสติปัญญา ในประเทศอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง  
(United ID Mekong Network)

สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิตแห่งประเทศไทย (AMIT)

สมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย (APID)

สมาคมออทิสติกไทยสามัคคี (AUAT)

สมาคมออทิสติกแห่งญี่ปุ่น (ASJ)