

แนวทางการดำเนินงาน

# โรงเรียนส่งเสริม กิจกรรมทางกาย

ในประเทศไทย









แนวทางการดำเนินงาน  
**โรงเรียนส่งเสริม  
กิจกรรมทางกาย**  
ในประเทศไทย

# แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย

## ข้อมูลทางบรรณานุกรม

แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย/ ปิยวัฒน์ เกตุวงศา...[และคนอื่น ๆ]. -- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- นครปฐม: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563. (เอกสารทางวิชาการ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ; หมายเลข 530) ISBN 978-616-443-509-4

1. กิจกรรมทางกาย. 2. แนวคิดการจัดการเชิงระบบ. 3. โรงเรียนฉลาดเล่น. 4. ส่งเสริมการเล่น. 5. Active school. I. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา. II. ปัญญา ชูเลิศ. III. ไพโรจน์ เสาน่วม. IV. นิรมล ราชศรี. V. ชุตติมา อยู่สมบูรณ์. VI. วิภาดา เอี่ยมแยม. VII. อับดุล อุ๋นอำไพ. VIII. อภิชาติ แสงสว่าง. IX. มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. X. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. XI. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. XII. ชื่อชุด.

QT255 น927 2563

พิมพ์ครั้งที่ 1	ธันวาคม 2563
จำนวนพิมพ์	2,500 เล่ม
จัดทำเนื้อหาและจัดพิมพ์โดย	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สำนักพิมพ์	บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด 45/12-14, 33 หมู่ 4 ถนนบางกรวย-จตุจักร ตำบลบางขุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ : 0-2879-9154-6 โทรสาร : 0-2879-9153

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอบางพุทธนคร จังหวัดนครปฐม 73170 โทรศัพท์ 02-441-0201-4 ต่อ 307, 317, 524, 525 โทรสาร 0-2441-9333 เว็บไซต์ [www.tpak.or.th](http://www.tpak.or.th)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2343-1500 โทรสาร 0-2343-1551 เว็บไซต์ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ศิลปกรรมและภาพประกอบ: สुरुศักดิ์ เพ็ญใหม่, นฤมล เหมะรุฉิน และ [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ขอให้อ้างอิงที่มาด้วย

## ตัวอย่างการอ้างอิง

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. 2563. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

# สารบัญ



	หน้า
ความสำคัญของกิจกรรมทางกายในเด็ก	4
กิจกรรมทางกายคืออะไร	6
สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย	8
<b>การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน</b>	11
ด้วยแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC	
1. Active Policy: กำหนดนโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในทุกโอกาส	14
2. Active People: ส่งเสริมให้บุคลากรเป็นแบบอย่างที่ดี กระฉับกระเฉง และตื่นรู้	18
3. Active Program: ร่วมออกแบบแผนกิจกรรมฉลาดเล่น	22
4. Active Place: พัฒนาและประยุกต์ให้เกิดพื้นที่ส่งเสริมการเล่น	28
5. Active Classroom: ส่งเสริมห้องเรียนฉลาดรู้	34
<b>ตัวอย่างความสำเร็จของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน</b>	40
กรณีตัวอย่าง: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น (Active School Thailand)	
<b>ภาคผนวก</b>	51
แบบประเมินความพร้อมเบื้องต้น	52
ตัวอย่างแผนกิจกรรมฉลาดเล่น	53
ตัวอย่างตารางกำหนดการสอนสำหรับห้องเรียนฉลาดรู้	55
บรรณานุกรม	56

# ความสำคัญ ของกิจกรรมทางกายในเด็ก

งานวิจัยในต่างประเทศต่างมีข้อค้นพบและยืนยันตรงกันว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะและพฤติกรรมทางสังคม ทักษะการคิดที่มีต่อโรงเรียน และพัฒนาการด้านการคิด<sup>(1)</sup> รวมไปถึงการนับถือตนเองของเด็ก<sup>(2)</sup> ที่สำคัญคือ กิจกรรมทางกายยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านความสามารถทางวิชาการหรือการเรียนรู้ของเด็กอีกด้วย<sup>(3)</sup> โดยกิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้นและเตรียมความพร้อมในส่วนของการทำงานของสมอง ช่วยส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในตัวเอง การปรับตัว และการมีความสุข เป็นต้น<sup>(4)</sup>

นอกจากนี้ ผลการวิจัยจากโครงการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน: “โรงเรียนฉลาดเล่น” ที่ติดตามศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนไทยที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของโครงการอย่างต่อเนื่อง ก็มีข้อค้นพบที่ยืนยันถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดจากการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอใน 5 มิติ ดังนี้

- มิติที่ 1. ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว
- มิติที่ 2. ด้านการคิดวิเคราะห์
- มิติที่ 3. ด้านการสื่อสารและทักษะชีวิต
- มิติที่ 4. ด้านอารมณ์และสังคม
- มิติที่ 5. ด้านความสามารถทางวิชาการ

## กิจกรรมทางกาย ช่วยเสริมพัฒนาการทั้ง 5 มิติ



## กิจกรรมทางกายคืออะไร

ในทุก ๆ วันของสัปดาห์เด็กและวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลางถึงระดับหนักเฉลี่ยอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยกิจกรรมทางกายที่ส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมแบบแอโรบิก<sup>(5)</sup>

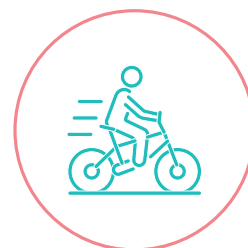
ทั้งนี้ กิจกรรมแบบแอโรบิก (Aerobic Activity) หมายถึง กิจกรรมที่ต้องหายใจขณะเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเพื่อให้ออกซิเจนเข้าไปเป็นตัวช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน เน้นการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการทำกิจกรรม ส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานหรือกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน หรือการว่ายน้ำ เป็นต้น ขณะที่กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ครอบคลุมกิจกรรมใน 3 ด้าน ดังนี้

### 1. กิจกรรมทางกายในการทำงาน (Work-related Activity)

ที่ครอบคลุมถึงการทำงานต่าง ๆ ทั้งที่ได้รับหรือไม่ได้รับค่าจ้าง เช่น การศึกษา/ฝึกอบรม การทำความสะอาดบริเวณโรงเรียนหรือห้องเรียน การทำงานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม เป็นต้น



2. กิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation, or Travel from Place to Place) ด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทางไปโรงเรียน การเดินทางเพื่อไปจับจ่ายใช้สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น



3. กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ หรือกิจกรรมยามว่าง (Leisure time, or Recreational Activity) เช่น การออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การเดินร่ำ กิจกรรมนันทนาการที่ปฏิบัติในเวลาว่าง เป็นต้น



ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ นั้น ควรเป็นกิจกรรมที่มีระดับความหนักปานกลางถึงระดับหนัก ซึ่งมีวิธีการสังเกตหรือ แยกระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย ดังนี้

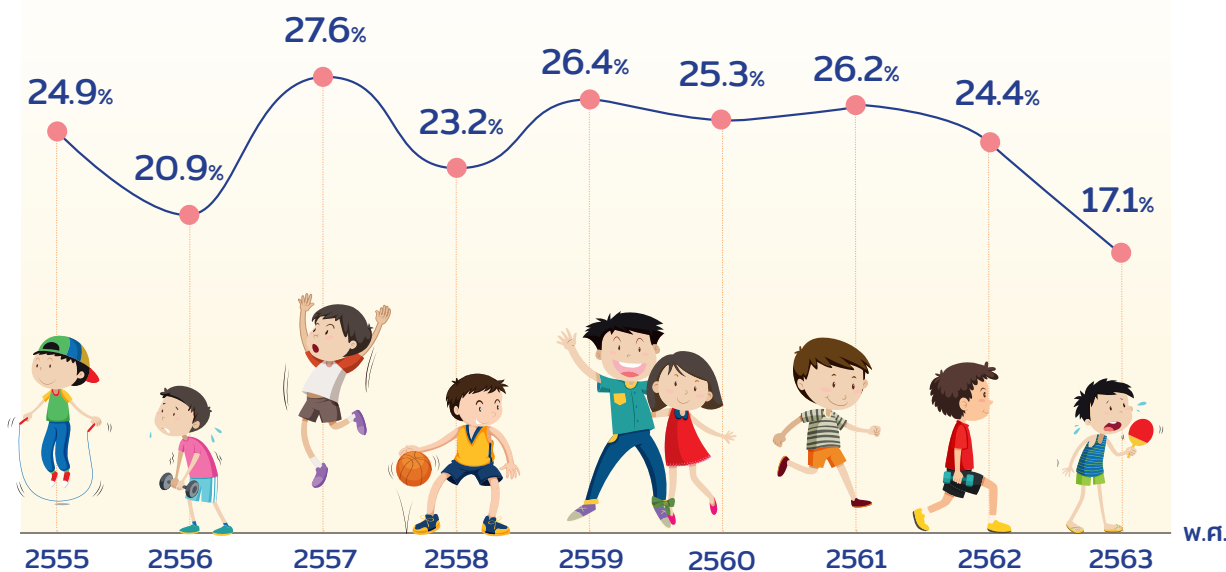


**1) กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)** หมายถึง กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว ออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายในระดับปานกลาง ส่งผลให้การหายใจเร็วขึ้นพอสมควร และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นจากปกติเล็กน้อย แต่ไม่ถึงกับมีอาการหอบ มีเหงื่อซึม สามารถพูดเป็นประโยคได้

**2) กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)** หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายอย่างหนัก ส่งผลให้มีการหายใจแรง และอัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างมาก ทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ หรือไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้



## สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกาย ในเด็กและเยาวชนไทย



### สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยระหว่างปี 2555-2563

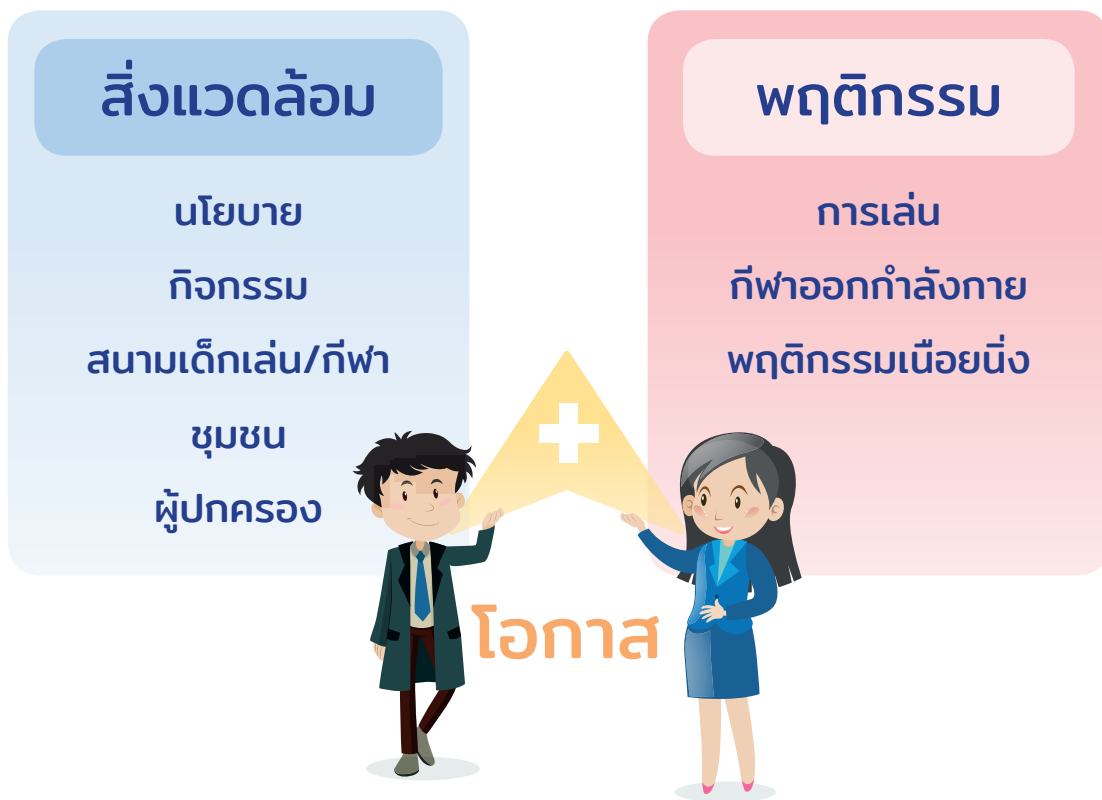
หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลจากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย<sup>(6)</sup> โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ระหว่างปี 2555 – 2562 มีเด็กและเยาวชนไทยประมาณ 1 ใน 4 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี 2563 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อทำให้กิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยลดลงต่ำสุดในรอบ 9 ปี (ลดลงมาอยู่ที่ร้อยละ 17.1) นอกจากนี้ การสำรวจในปี 2561<sup>(7)</sup> ยังพบว่า เด็กและเยาวชนไทยมีการเล่นออกแรงแบบไม่มีกฎกติกาหรือการเล่นแบบอิสระมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน (Active Play) เพียงร้อยละ 8.7 เท่านั้น รวมถึงมีเด็กและเยาวชนไทยเพียงร้อยละ 44.1 เท่านั้น ที่ได้เล่นกีฬาและ/หรือกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในวิชาพลศึกษา



ในทางกลับกัน หากพิจารณาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก พบว่า อยู่ในระดับที่ดี โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน (อาทิ โรงยิม สนามเด็กเล่นกลางแจ้ง สนามกีฬา พื้นที่เอนกประสงค์ รวมถึงอุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพใช้งานได้) พบว่ามีมากถึงร้อยละ 70.1 เช่นเดียวกับปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (อาทิ ร่วมเล่นกับบุตรหลาน ไปรับไปส่งที่สวนสาธารณะ และจ่ายค่าสมาชิกหรืออุปกรณ์กีฬาให้) ที่พบว่าอยู่ในระดับที่สูงเช่นเดียวกันคือร้อยละ 71.0



จากข้อมูลปัจจัยสนับสนุนด้านสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กที่อยู่ในระดับที่ดี ซึ่งสวนทางกับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยที่อยู่ในระดับที่น่าเป็นห่วง สะท้อนว่าเด็กไทยยังไม่ได้รับ**โอกาส**ในการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ดังนั้น หากโรงเรียนสามารถใช้พื้นที่ศักยภาพที่มีในโรงเรียน และความสามารถของบุคลากรครูมาช่วยส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กเมื่ออยู่ที่โรงเรียน จะทำให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มมากขึ้น โดยมีโรงเรียนเป็น **“ฐานการพัฒนาเด็กที่ยั่งยืน”** ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา





# การส่งเสริม กิจกรรมทางกายในโรงเรียน

## ด้วยแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน คล้ายกับเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก แต่จากข้อมูลเชิงสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยข้างต้น ได้ชี้ให้เห็นถึงอุปสรรค (Obstacles) และภัยคุกคาม (Threats) ต่าง ๆ ที่เข้ามามีผลทำให้เด็กและเยาวชนไทยไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการส่งเสริมพัฒนาการได้

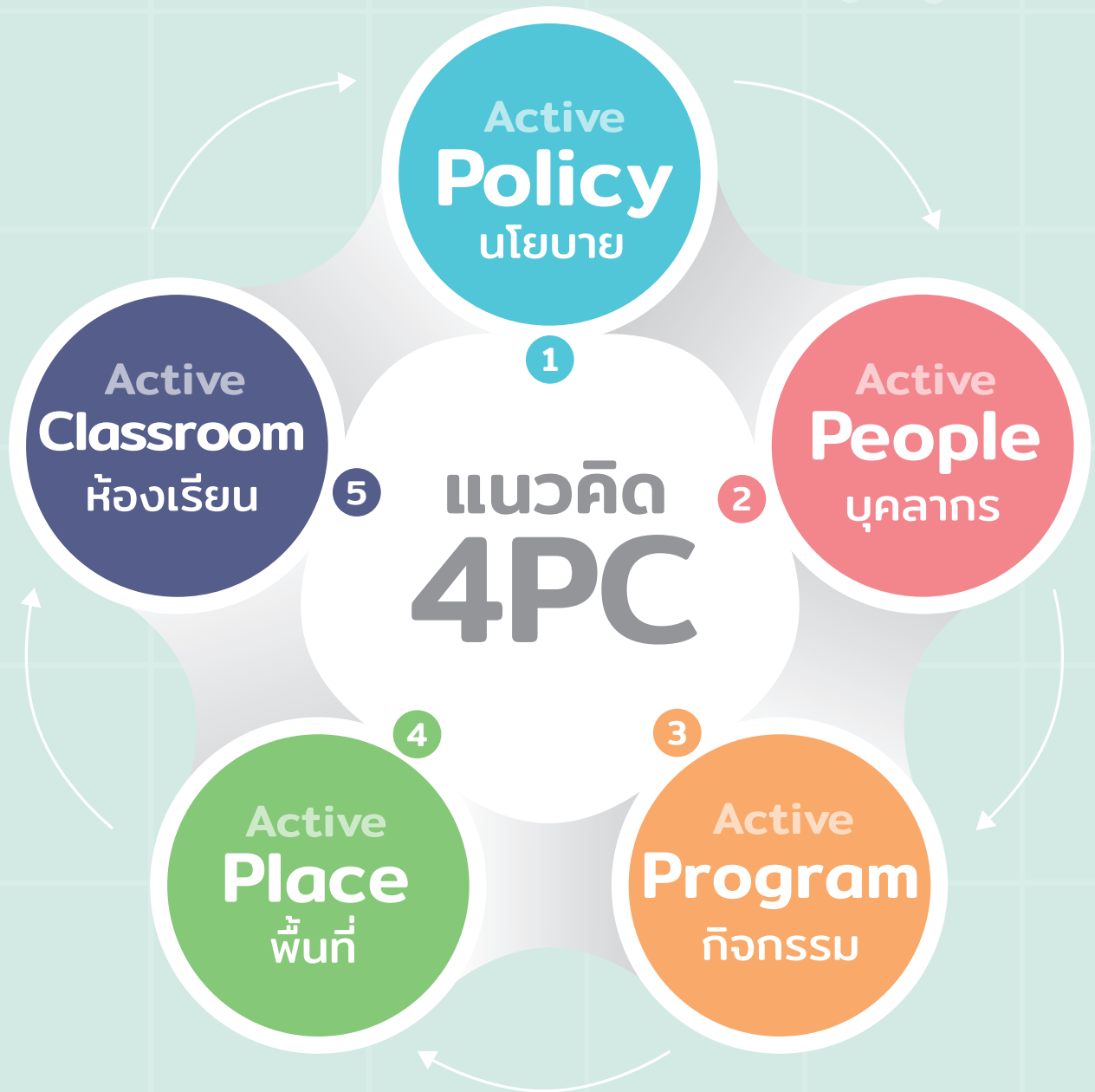
ด้วยเหตุนี้ การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนให้เป็นไปได้ตามเป้าหมายสูงสุด คือ **“เด็กนักเรียนทุกคนได้รับโอกาสและมีกิจกรรมทางกายอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ”** จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือการจัดการเชิงระบบเข้ามาช่วยหนุนเสริมการออกแบบและวางแผนนโยบายและกิจกรรม ทั้งนี้ จะช่วยให้โรงเรียนสามารถบูรณาการกิจกรรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจกรรมเชิงนโยบายและการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้อย่างไรรอยต่อ ไม่เป็นการเพิ่มภาระงานให้กับโรงเรียนและครูผู้ปฏิบัติหน้าที่

4PC เป็นแนวคิดที่ถูกออกแบบและพัฒนาขึ้น โดยทบทวนและศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยในต่างประเทศมาทำการออกแบบและปรับประยุกต์เพื่อจัดการระบบนิเวศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นโยบายด้านการจัดการเรียนการสอน บริบทเชิงพื้นที่ของโรงเรียนและพฤติกรรมของนักเรียนไทย ทั้งนี้แนวคิดดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการเชิงระบบเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน โดยได้ผ่านกระบวนการวิจัยและการทดสอบประสิทธิผลของเครื่องมือตลอดระยะเวลา 3 ปี กระทั่งได้ข้อยืนยันว่าสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อพฤติกรรมของนักเรียน ขณะเดียวกันยังยืนยันโดยผู้บริหารโรงเรียนและคุณครูผู้ใช้งานว่า เป็นแนวคิดที่สามารถปรับประยุกต์และบูรณาการเข้ากับกิจกรรมเชิงนโยบายและการเรียนรู้อื่น ๆ ได้อย่างไม่ติดขัด

ทั้งนี้ องค์ประกอบสำหรับการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนด้วยแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC มี 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. นโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในทุกโอกาส (Active Policy)
2. บุคลากรที่มีความกระฉับกระเฉงตื่นรู้ (Active People)
3. แผนกิจกรรมฉลาดเล่น (Active Program)
4. พื้นที่ส่งเสริมการเล่น (Active Place)
5. ห้องเรียนฉลาดรู้ (Active Classroom)





ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

1

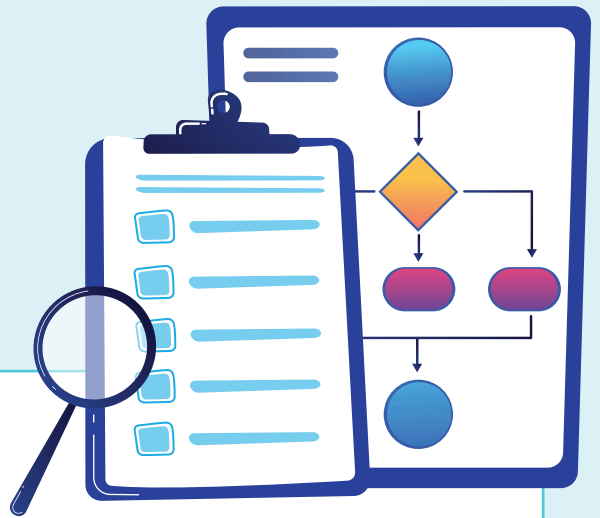
Active

# Policy

## กำหนดนโยบายส่งเสริมการ เคลื่อนไหวร่างกายในทุกโอกาส

นโยบายของโรงเรียน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในลำดับแรกที่จะช่วยให้การดำเนินการโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นไปอย่างราบรื่น และประสบผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย โรงเรียนจำเป็นต้องกำหนดให้มีนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นอกเหนือจากการเห็นความสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้บริหารโรงเรียนแล้ว ครูตลอดจนบุคลากรของโรงเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องต้องรับทราบและมีความพร้อมในการดำเนินการดังกล่าวร่วมกันด้วย เพื่อก่อให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมที่ยั่งยืน โดยแต่ละฝ่ายควรมีบทบาทดังนี้





## 1. บทบาทของโรงเรียน

ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องแสดงบทบาทในการสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต่าง ๆ **ที่เน้นส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียน รวมถึงบุคลากรทุกคนในโรงเรียนในทุก ๆ โอกาสของช่วงวัน โดยกำหนดให้เป็นนโยบายที่สำคัญของโรงเรียนและบรรจุอยู่ในแผนการดำเนินงาน** **อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร** ทั้งนี้ เพื่อเป็นการแสดงออกถึงท่าทีที่มุ่งมั่นในการสนับสนุนกิจกรรมของทางฝ่ายบริหาร โดยจะต้องจัดประชุมชี้แจงนโยบายและแผนการดำเนินงานให้กับครูทั้งโรงเรียนได้รับทราบ อีกทั้งต้องประกาศให้ชัดเจนว่ามีครูท่านใดบ้างที่เข้าร่วมเป็นคณะทำงาน และครูที่เหลือจะมีบทบาทหรือมีส่วนอย่างไร จากนั้น ผู้บริหารจะต้องจัดประชุมหรือแจ้งให้ผู้ปกครองนักเรียนได้รับทราบว่าทางโรงเรียนมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน และนักเรียนจะได้รับประโยชน์อย่างไรบ้าง รวมทั้งอาจจะขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับบุตรหลานตนเอง นอกจากนี้ ผู้บริหารจำเป็นต้องประกาศนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเป็นทางการ เช่น ทำหนังสือแจ้งให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ ซึ่งจะช่วยให้ฝ่ายที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่น

# บทบาทที่สำคัญ ของผู้บริหารโรงเรียน ต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน





## 2. การมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียนและนักเรียน

**ผู้บริหารควรเปิดโอกาสให้ครูและนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเสนอนโยบายและการกำหนดแผนกิจกรรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระหว่างวัน** ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการประเมินและติดตามผลของกิจกรรม โดยผ่านคณะกรรมการนักเรียน สภานักเรียน หรือกลุ่มนักเรียนต้นแบบ เพื่อเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดและดำเนินนโยบายระหว่างครูและนักเรียนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

## 3. การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

### การมีส่วนร่วมของครอบครัว

โรงเรียนควร**สื่อสารและสร้างความเข้าใจ**กับครอบครัวให้เข้ามามีส่วนร่วม **และมีบทบาทในการสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับโรงเรียน** โดยอาจจะใช้กลไกกรรมการสถานศึกษาซึ่งเป็นตัวแทนของผู้ปกครองนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมให้ข้อคิดเห็น หรือร่วมตัดสินใจเกี่ยวกับนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียน หรือผู้ปกครองนักเรียนให้ความร่วมมือกับโรงเรียนโดยตรงในกรณีที่โรงเรียนร้องขอ เช่น การมาส่งนักเรียนตั้งแต่เช้า เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสทำกิจกรรมทางกายที่โรงเรียนได้มากขึ้น หรือสนับสนุนให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกายเมื่ออยู่ที่บ้าน เป็นต้น

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

โรงเรียนจำเป็นต้องสื่อสารและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนให้กับชุมชน และหน่วยงานในพื้นที่ได้รับทราบ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้**เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนตามทรัพยากรที่มี หรือตามความเหมาะสม** รวมถึงการมีคณะกรรมการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่เป็นตัวแทนจากชุมชน เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชุมชน ฯลฯ เข้ามาร่วมติดตามผลและให้ข้อเสนอแนะในการร่วมกันสนับสนุนกิจกรรมทางกายร่วมกับโรงเรียน

2

## Active People

### ส่งเสริมให้บุคลากรเป็นแบบ อย่างที่กระฉับกระเฉงและตื่นรู้

เมื่อทางโรงเรียนสามารถผลักดันให้เกิดนโยบายด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
ในโรงเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรมแล้ว องค์ประกอบถัดมาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะ  
“ผู้กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง” คือ ครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดำเนิน  
กิจกรรมของโรงเรียน ที่จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการ  
ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงเป็นแบบอย่างที่ดี ตระหนักต่อการมีสุขภาพที่ดี  
และความกระฉับกระเฉงในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพราะครูคือแบบอย่าง  
ที่เด็กให้ความเคารพและเลียนแบบพฤติกรรมไปปฏิบัติ



## 1. บทบาทของโรงเรียน

ครู คือ หัวใจหลักสำคัญของการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน ดังนั้น ครูที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่เป็นคณะทำงานจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิด และวิธีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับนักเรียน รวมทั้ง ต้องมีทัศนคติและมุมมองด้านบวกต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย กล่าวคือ ต้องไม่มองว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (การส่งเสริมการเล่น) เป็นกิจกรรมที่ทำให้ นักเรียนเสียเวลา หรือขาดโอกาสในการเรียน แต่การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับ นักเรียนจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และการเรียนของนักเรียนอย่างไรบ้าง ที่สำคัญจะมีผลดี ต่อการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพของครูอย่างไร

และในระหว่างดำเนินกิจกรรม ครูจำเป็นต้องเป็นตัวแบบของการดำเนินชีวิตที่ กระฉับกระเฉงให้กับนักเรียน ไม่ควรแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เนือยนิ่งมากเกินไป อีกทั้ง ควรมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียนในทุกครั้งเมื่อมีโอกาส เพื่อให้ครูภายใน โรงเรียนที่อาจจะไม่ได้เป็นแกนหลักในการขับเคลื่อนกิจกรรมได้เห็นว่าครูควรจะเป็นต้นแบบ ที่ดี และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมกิจกรรมให้กับนักเรียนได้อย่างไรบ้าง ขณะเดียวกัน นักเรียนจะซึมซับแบบอย่างที่ดีจากครู และไม่รู้สึกว่าถูกบังคับให้ทำกิจกรรม ทั้งนี้ เมื่อครู และนักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกันจะก่อให้เกิดประสิทธิผล สูงสุดต่อทั้งสองฝ่าย และนำไปสู่การก่อสัมพันธภาพและความผูกพันที่ดีระหว่างกันและกัน

### Active People หรือครูต้นแบบที่ดีจะต้อง...

- มีทัศนคติเชิงบวกต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- เป็นต้นแบบที่กระฉับกระเฉงและมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับนักเรียน หรือเป็น “ผู้กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง”
- เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม

# Active Learning Together

กิจกรรม



Alt



นักเรียน



ครู

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

## 2. การมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียนและนักเรียน

นอกจากการให้ครูเป็นแบบอย่างທີ່กระฉับกระเฉงแล้ว การเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้นักเรียนจากหลายระดับชั้นได้มีส่วนร่วมเป็นแบบอย่างທີ່กระฉับกระเฉง เพื่อถ่ายทอดและส่งต่อพฤติกรรมระหว่างกลุ่มนักเรียนกันเอง หรือจากรุ่นพี่สู่รุ่นน้องในโรงเรียน จะช่วยให้บรรยากาศของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และช่วยเสริมความผูกพันที่ดีระหว่างครูและนักเรียน หรือระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้องในโรงเรียนได้มากยิ่งขึ้น

## 3. การมีส่วนร่วมของครอบครัว

โรงเรียนควรสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ในการมีส่วนร่วมสนับสนุนให้บุตรหลานของตนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ด้วยการสนับสนุนโอกาส อุปกรณ์ รวมถึงการร่วมทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร่วมกันกับบุตรหลาน ขณะเดียวกันควรระมัดระวังพฤติกรรมเปลี่ยนแบบด้านการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หน้าจอของตน เพราะจะนำไปสู่การเปลี่ยนแบบพฤติกรรมของบุตรหลานด้วย โดยผลการวิจัยจากโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น พบว่า พ่อแม่เป็นปัจจัยหลักในการควบคุมพฤติกรรมการใช้หน้าจอของลูก ๆ โดยร้อยละ 60 ของพฤติกรรมการใช้หน้าจอของพ่อแม่จะถ่ายทอดมายังลูก ดังนั้น เมื่อนักเรียนกลับมาที่บ้านและได้อยู่ร่วมกันภายในครอบครัว พ่อ แม่ ผู้ปกครองไม่ควรใช้หน้าจอมากเกินไป และจำเป็นต้องหาโอกาสในการทำกิจกรรมทางกายร่วมกัน



ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

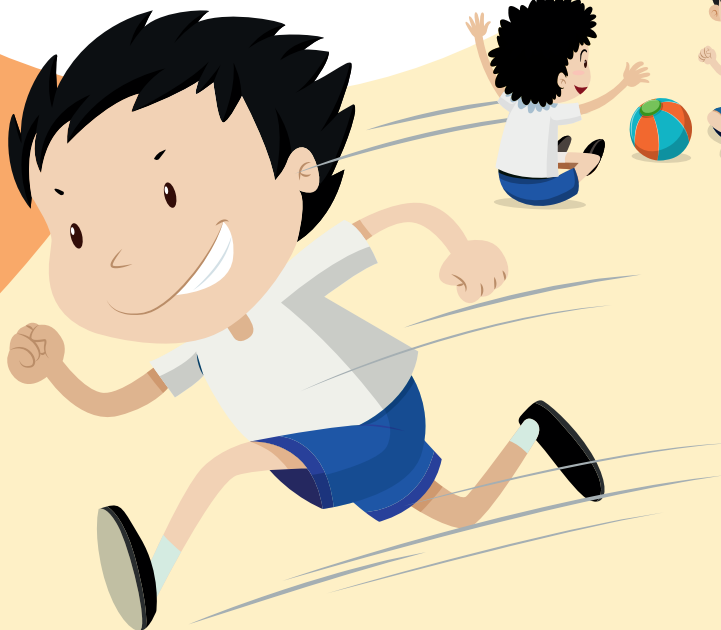


3

# Active Program

## ร่วมออกแบบ แผนกิจกรรมฉลาดเล่น

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนตลอดช่วงวันที่สามารถ  
บูรณาการกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้อื่น ๆ มาประยุกต์ร่วมเข้าด้วยกัน  
เป็นแผนกิจกรรมฉลาดเล่น โดยแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวนี้เกิดขึ้น  
จากการวิเคราะห์ และระดมสมองจากครูที่เกี่ยวข้องในทุก ๆ ฝ่าย  
ในการวางแผนร่วมกัน เพื่อการจัดทำแผนการส่งเสริมให้นักเรียน  
ทุกคนมีกิจกรรมทางกายสะสมให้ได้ 60 นาทีทุกวันตาม  
คำแนะนำขององค์การอนามัยโลก



## 1. บทบาทของโรงเรียน

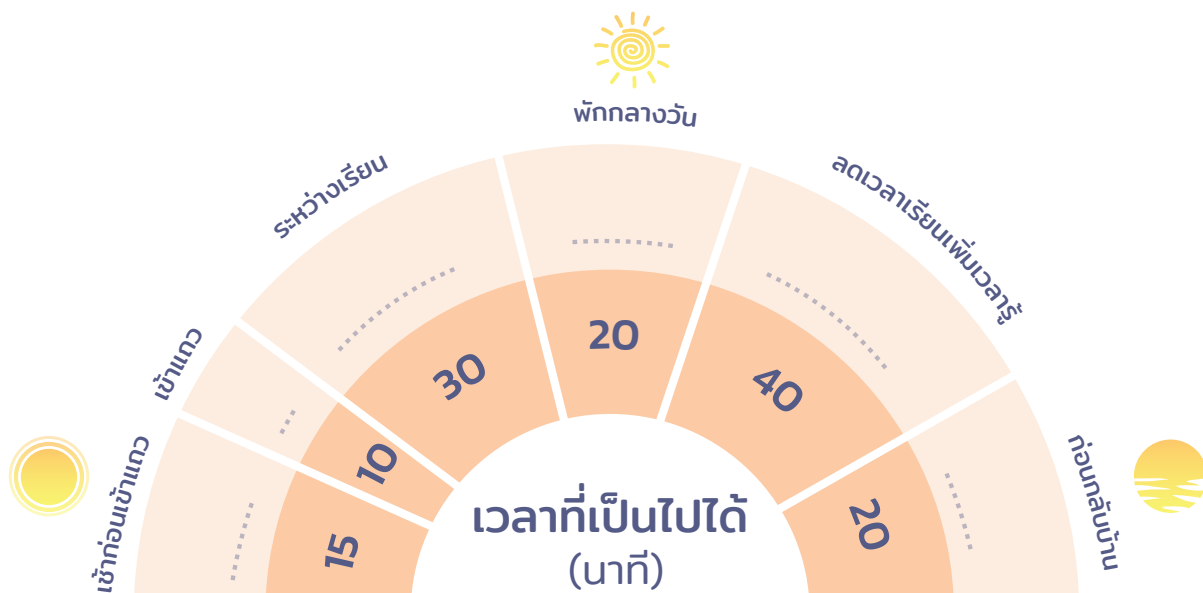
การออกแบบแผนกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายจะเป็นหน้าที่ของคณะครูที่ได้รับมอบหมายจากผู้บริหารโรงเรียนให้ทำหน้าที่เป็นคณะทำงานหลักของโรงเรียน โดยการออกแบบแผนฯ มี 5 ขั้นตอนสำคัญ

### ขั้นตอนที่ 1: ศึกษาความเป็นไปได้ก่อนดำเนินการ

การศึกษาความเป็นไปได้ก่อนการดำเนินกิจกรรมจะทำให้ผู้บริหารและครูที่เป็นคณะทำงานได้ทราบถึงความพร้อมของโรงเรียนในด้านต่าง ๆ เบื้องต้น ข้อมูลที่นำมาใช้ในการประเมินความพร้อม อาทิ นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียน สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน ความพร้อมของพื้นที่และอุปกรณ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียน เป็นต้น (แบบประเมินความพร้อมเบื้องต้นดังภาคผนวก)

### ขั้นตอนที่ 2: วิเคราะห์เวลาและโอกาสที่มีสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

การวิเคราะห์เวลาและโอกาสการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่โรงเรียนมีในปัจจุบันจะช่วยให้ครูที่เป็นคณะทำงานเห็นว่าปัจจุบันโรงเรียนมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนในแต่ละช่วงเวลาอย่างน้อยเพียงใด และมีช่วงเวลาใดที่ยังไม่มีกิจกรรมที่ชัดเจน ซึ่งเป็นโอกาสที่โรงเรียนสามารถจัดวางโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนได้ และในแต่ละช่วงเวลามีโอกาสที่จะส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนได้มากน้อยเพียงใด โดยการวิเคราะห์ควรพิจารณาช่วงเวลาที่นักเรียนอยู่ที่โรงเรียนตั้งแต่เช้ามืดก่อนนักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติ ไปจนถึงเวลาเย็นก่อนที่นักเรียนจะกลับบ้าน ทั้งนี้ ในเบื้องต้น พบว่า มีเวลาโดยเฉลี่ยประมาณ 135 นาทีต่อวัน โดยนับเฉพาะเวลาที่นักเรียนอยู่ที่โรงเรียนเท่านั้น ซึ่งมีโอกาสและเวลาในแต่ละช่วง (โรงเรียนนันทนาการ, 2562) ดังนี้



### ขั้นตอนที่ 3: ออกแบบกิจกรรมโดยพิจารณาถึงสัดส่วนและหลักพิจารณาในการจัดกิจกรรม

สำหรับในขั้นตอนที่ 3 นี้ จะเป็นการออกแบบและวางแผนกำหนดกิจกรรมที่พิจารณาตามสัดส่วนของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแต่ละประเภทตามพีระมิดการเล่นเพื่อเสริมพัฒนาการ ทั้งนี้เพื่อให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับ สัดส่วนของการจัดกิจกรรมทางกายแต่ละประเภทในแต่ละวัน ควรเป็นดังนี้

#### 1. การเล่นเพื่อความสนุกสนาน/ผ่อนคลาย (Active Play for Emotional Benefits)

เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนควรให้น้ำหนัก/สัดส่วนมากที่สุด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด สร้างความร่าเริง สัมพันธภาพ และ EQ ให้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนทำได้ง่าย ลงทุนไม่มาก เพียงแค่ **“เปิดโอกาส”** ให้นักเรียนได้มีเวลาเล่นอย่างอิสระเท่านั้น

#### 2. การเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะ (Active Play for Skills Development)

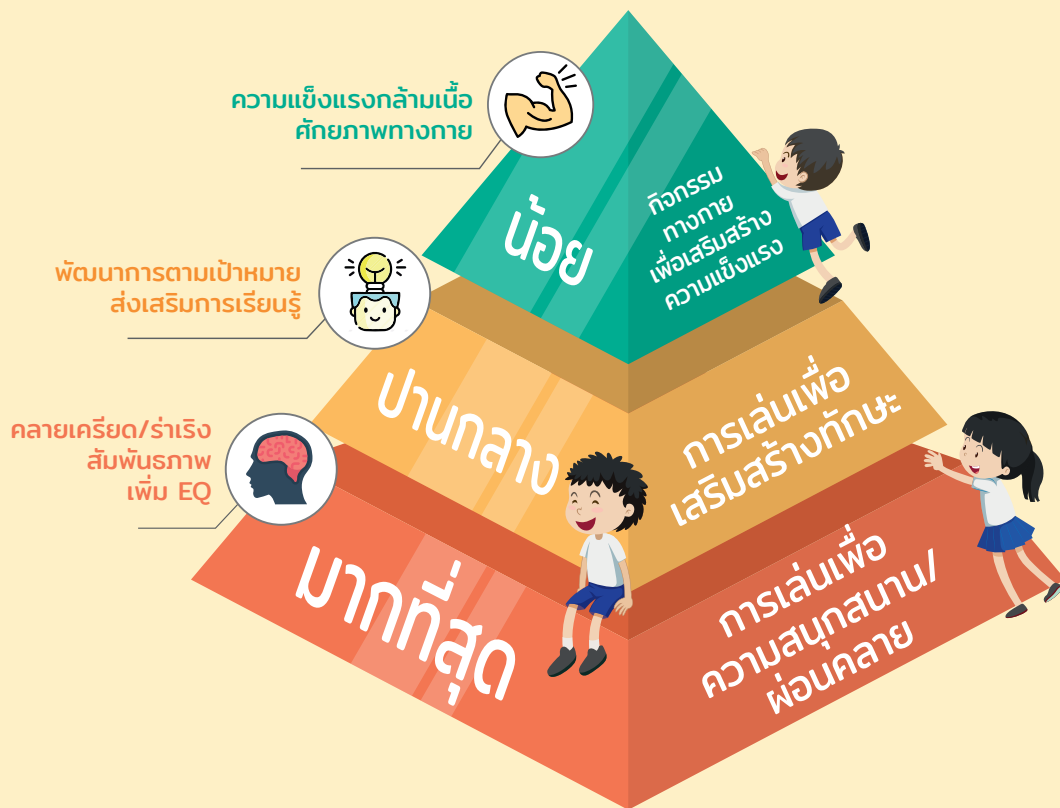
เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนควรให้น้ำหนัก/สัดส่วนในการจัดกิจกรรมในระดับปานกลาง ซึ่งกิจกรรมลักษณะนี้เหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมในชั่วโมงเรียน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการตามเป้าหมายที่คุณครูต้องการ รวมถึงชั่วโมงการเรียนรู้ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้เฉพาะทาง

#### 3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง (Muscle-strengthening and Aerobic Physical Activities)

เป็นกิจกรรมที่อาจจะให้น้ำหนัก/สัดส่วนตามข้อเสนอแนะ คือให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมในลักษณะนี้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เพื่อช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และศักยภาพทางกายให้กับนักเรียน ซึ่งจะเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวในชั่วโมงเรียน พลศึกษา หรือกิจกรรมชมรมออกกำลังกาย เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า หากพิจารณาเทียบเคียงกับสถานการณ์ในปัจจุบัน อาจกล่าวได้ว่า โรงเรียนโดยส่วนใหญ่จะพยายามและมุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีรูปแบบและโครงสร้างที่ชัดเจน โดยมีส่วนน้อยที่ให้ความสนใจในการส่งเสริมกิจกรรมประเภทการเล่นเพื่อสร้างเสริมทักษะ รวมถึงมีความกังวลเกี่ยวกับการเล่นเพื่อความสนุกสนานของเด็ก ๆ ว่าจะมีมากเกินไป ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วการเล่นในประเภทต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าครูจะมีการกำหนดสัดส่วนได้เหมาะสมเช่นไร





ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

#### ขั้นตอนที่ 4: การออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจตามหลัก 5 ส.

หลังจากที่ทำการกำหนดสัดส่วนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมแล้ว ครูผู้รับผิดชอบการออกแบบวางแผนกิจกรรมฉลาดเล่น ควรคำนึงถึงหลักการออกแบบกิจกรรมสำหรับเด็กที่สามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วม และความสนใจในการร่วมกิจกรรมอย่างสูงสุด โดยอาจพิจารณาตามหลัก 5 ส. ดังต่อไปนี้

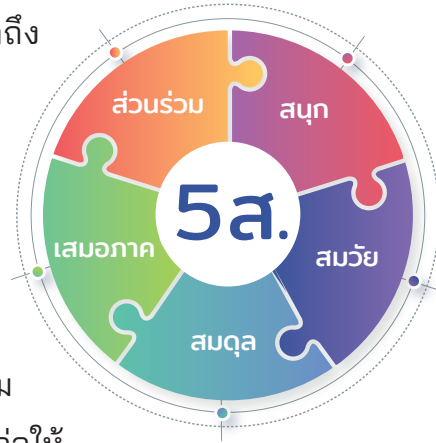
1) **สนุกสนาน** ความสนุกสนานถือเป็นความต้องการพื้นฐานของเด็ก ๆ ที่จะนำไปสู่การเปิดโลกแห่งการเรียนรู้และจินตนาการ ด้วยเหตุนี้ การออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ครูควรให้ความสำคัญกับเรื่องของความสนุกสนานเป็นลำดับต้น ๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจและรักในการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างไรก็ตาม ครูจะเป็นต้องพิจารณาหลักด้านความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นหลักสำคัญควบคู่กันไปด้วย

2) **สมวัย** คำนึงถึงพัฒนาการและความสามารถทางด้านทักษะของนักเรียนเป็นสำคัญ โดยออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องและส่งเสริมต่อการมีพัฒนาการที่สมบูรณ์

3) **สมดุล** คือ การกระจายสัดส่วนของประเภทกิจกรรมให้เหมาะสม (ไม่เน้นหนักเฉพาะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีรูปแบบ) รวมถึงการพิจารณากระจายโอกาสของการเคลื่อนไหวในแต่ละช่วงเวลาของวันให้เหมาะสมตามสัดส่วนที่เป็นไปได้

4) **เสมอภาค** โดยให้นักเรียนทุกคนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงพื้นที่เล่น อุปกรณ์ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างเสมอภาคเท่าเทียมกัน

5) **ส่วนร่วม** การมีส่วนร่วมในที่นี้อาจเริ่มตั้งแต่การได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความต้องการ การพัฒนาสถานที่ ความรับผิดชอบในการดูแล การมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่สนใจ หรือแม้กระทั่งการมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำกิจกรรม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยที่ช่วยก่อให้เกิดกระบวนการรักและรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมที่ทางโรงเรียนสนับสนุนให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน



### ขั้นตอนที่ 5: ติดตามและปรับปรุงแผน

ในระยะแรกของการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนและกิจกรรมฉลาดเล่น ครูที่ทำหน้าที่เป็นคณะทำงานจะต้องติดตามผลการดำเนินกิจกรรมอย่างใกล้ชิด เพื่อติดตามดูพฤติกรรม และทำที่ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้ตามแผนกิจกรรมในทุกช่วงเวลาว่าเป็นไปในทิศทางใด นักเรียนมีความชอบ หรือมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากน้อยเพียงใด โดยข้อมูลดังกล่าวนี้ อาจจะได้มาจากการสังเกต หรือการสอบถามนักเรียนโดยตรงก็ได้ ซึ่งข้อมูลที่รวบรวมมาได้ทั้งหมดจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการปรับปรุงกิจกรรมที่ออกแบบไว้ในแผนให้ดียิ่งขึ้น

**ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม** ครูที่เป็นคณะทำงานจะต้องประชุมสรุปผลการดำเนินกิจกรรมอยู่เป็นระยะ เนื่องจากแผนที่วางไว้ตั้งแต่ต้นอาจจะต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน รวมถึงอาจจะต้องมีการปรับเปลี่ยนคณะทำงานที่รับผิดชอบกิจกรรม หรืออาจจะต้องหาครูเข้ามาเป็นคณะทำงานเพิ่มตามความเหมาะสม

และด้วยให้ตามแผนกิจกรรมในทุกช่วงเวลา นักเรียนมีกิจกรรมทางกายสะสมให้ได้ 60 นาทีทุกวัน ด้วยเหตุนี้ ครูที่เป็นคณะทำงานจึงจำเป็นต้องประเมินสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร เพียงพอตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยอาจจะประเมินนักเรียนเป็นรายบุคคล ห้องเรียน หรือระดับชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จะช่วยทำให้ครูที่เป็นคณะทำงานสามารถปรับแผนการส่งเสริมกิจกรรมให้สอดคล้อง และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



# Active School

## 2. การมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียนและนักเรียน

โรงเรียนควรเปิดโอกาสให้ครูและนักเรียน ได้มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้น หรือส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนที่มีความเหมาะสม และนักเรียนทุกระดับชั้นมีโอกาสในกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกัน โดยเชิญตัวแทนของบุคลากรในโรงเรียนทุกฝ่าย และผู้แทนนักเรียนเข้าร่วม และมีส่วนร่วมออกแบบกิจกรรมทางกาย และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการประชุม เพื่อติดตามผลการดำเนินงาน และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่พบในการดำเนินกิจกรรม โดยนำข้อสรุปไปใช้ในการกำหนดแนวทางการพัฒนากิจกรรมให้ตรงความต้องการ

## 3. การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

โรงเรียนควรเปิดโอกาสให้ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานในพื้นที่เข้ามาช่วยออกแบบกิจกรรมกับโรงเรียน โดยเชิญตัวแทนผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ หรือมีทรัพยากรที่ช่วยส่งเสริมกิจกรรมมาร่วมเป็นคณะกรรมการด้านการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน หรือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เชื่อมต่อบ้านมาสู่โรงเรียน จากโรงเรียนไปสู่บ้านและชุมชน ในลักษณะของกิจกรรมก่อนและหลังเลิกเรียน (Before and After School Program) เช่น เส้นทางสำหรับการเดินหรือปั่นจักรยานมาโรงเรียนที่ปลอดภัย หรือพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยในชุมชน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายที่ต่อเนื่องจากโรงเรียนไปสู่บ้านและชุมชน

4

## Active Place

### พัฒนาและประยุกต์ให้เกิด พื้นที่ส่งเสริมการเล่น

การพัฒนาหรือประยุกต์ใช้พื้นที่ในบริเวณต่าง ๆ ของโรงเรียนให้มีความเหมาะสม สำหรับการมีกิจกรรมทางกายผ่านทางการเล่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมตามความรับผิดชอบและการเรียนรู้อื่น ๆ สามารถทำได้โดย เริ่มจากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม และพื้นที่เล่นที่มีอยู่เดิม ของโรงเรียนว่ามีความพร้อม เหมาะสม และปลอดภัยต่อการเล่นมากน้อย เพียงใด หรือต้องพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพื้นที่ในส่วนใดบ้าง เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ของโรงเรียนที่ได้วางไว้



## สรุปขั้นตอนการพัฒนาพื้นที่ ส่งเสริมการเล่นในโรงเรียน

- 1 วาดแผนที่เล่นและกิจกรรมการเล่นของนักเรียน พร้อมระบุพื้นที่เสี่ยงที่ไม่ปลอดภัยต่อการเล่น
- 2 สำรวจพื้นที่เล่นที่มีทั้งหมดภายในโรงเรียน
- 3 เปรียบเทียบแผนที่เล่นกับแผนกิจกรรมตลาดเล่นที่ได้ออกแบบไว้ เพื่อประเมินความพร้อมของพื้นที่เล่นที่มีภายในโรงเรียน
- 4 ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและร่วมพัฒนา พื้นที่เล่น (ในกิจกรรมที่นักเรียนพอจะช่วยทำได้)
- 5 พัฒนาและประยุกต์พื้นที่ส่งเสริมการเล่นตามความพร้อม และศักยภาพของโรงเรียน
- 6 ประสานหน่วยงาน ภาครัฐ หรือชุมชนให้เข้ามาร่วมพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่น หรือสนับสนุนทรัพยากร (ตามความเหมาะสมและความจำเป็น)
- 7 ติดตาม ปรับปรุง ซ่อมบำรุงพื้นที่ส่งเสริมการเล่นให้พร้อมใช้งาน และปลอดภัยสำหรับการเล่นของเด็ก ๆ



## 1. บทบาทของโรงเรียน

พื้นที่เล่นจะเป็นพื้นที่สำหรับรองรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในแผนกิจกรรมฉลาดเล่น (Active Program) ซึ่งก่อนที่จะออกแบบหรือพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่นควรเริ่มต้นจากการ “วาดแผนที่เล่นและพื้นที่ทำกิจกรรมของนักเรียน” ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) วาดแผนผังของโรงเรียน แล้วเพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับสนามกีฬาและพื้นที่เล่นที่โรงเรียนมีลงไปในพื้นที่ แผนผัง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่นักเรียนมักเข้าไปเล่นหรือสามารถเข้าไปเล่นได้โดยสะดวก

2) ระบุกิจกรรมและช่วงเวลาที่ได้แก่แต่ละกลุ่มแต่ละชั้นเรียนเข้าไปใช้เข้าไปเล่นในแต่ละพื้นที่ เพื่อการวางแผนในการจัดสรรด้านเวลาและพื้นที่ที่เหมาะสม รวมทั้งอาจจะต้องระบุพื้นที่เล่นที่ยังไม่ปลอดภัยลงไปในพื้นที่ด้วย ทั้งนี้ เพื่อให้ครูที่เป็นคณะทำงานได้เห็นภาพรวมของพื้นที่เล่นที่มีทั้งหมดในโรงเรียน รวมถึงกิจกรรมการเล่นของนักเรียนในแต่ละช่วงเวลาของวัน ซึ่งข้อมูลส่วนนี้จะเป็นข้อมูลที่จำเป็นสำหรับนำไปใช้เปรียบเทียบกับแผนกิจกรรมฉลาดเล่นที่ได้ออกแบบไว้ เพื่อให้คณะทำงานได้เห็นว่าการเรียนจำเป็นต้องปรับปรุงพื้นที่เล่นในโรงเรียนอย่างไรเพื่อให้สอดคล้องกับแผนที่วางไว้

3) สำรวจพื้นที่เล่นจริงในโรงเรียนอีกครั้ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาพื้นที่เล่นต่อไป

# ทุกพื้นที่โรงเรียน ส่งเสริมการเคลื่อนไหวได้





## (ตัวอย่าง)

### การพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่นให้สอดคล้องกับแผนกิจกรรมนอกลาดเล่น

โรงเรียนมีแผนให้นักเรียนได้เล่นตามอิสระในช่วงพักกลางวัน เพื่อสะสมเวลาการมีกิจกรรมทางกายเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที ซึ่งจากข้อมูลในแผนที่เล่น พบว่า โรงเรียนยังขาดอุปกรณ์การเล่นที่หลากหลาย ระบบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ยังมีความยุ่งยาก นอกจากนี้ ยังพบว่าพื้นที่เล่นใต้อาคารเรียนที่นักเรียนใช้เป็นพื้นที่เล่นช่วงพักกลางวันยังไม่ปลอดภัยเท่าที่ควร เนื่องจากเป็นพื้นปูนขัดมันซึ่งเสี่ยงต่อการลื่นล้มได้ง่าย ดังนั้น แผนในการพัฒนาพื้นที่เล่นให้สอดคล้องกับกิจกรรมในช่วงพักกลางวันนี้ออกแบบไว้ว่าจะทำได้ ดังนี้

- 1) ตรวจสอบเครื่องเล่น อุปกรณ์กีฬา และอุปกรณ์การเล่นต่าง ๆ ที่เสียหาย เพื่อซ่อมบำรุงหรือจัดซื้อเพิ่มเติม
- 2) ตรวจสอบกิจกรรมที่นักเรียนต้องการ
- 3) จัดหาอุปกรณ์การเล่นให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน และปรับวิธีการเบิกจ่ายหรือวางระบบให้นักเรียนสามารถเข้าถึง/เบิกจ่ายอุปกรณ์ฯ ได้ง่าย และสะดวกมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- 4) วางแผนปรับปรุงสภาพพื้นผิวใต้อาคารเรียนไม่ให้ลื่น เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่น โดยการปูพื้นใต้อาคารเรียนด้วยกระเบื้องยาง เป็นต้น

ทั้งนี้ จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าหลายกิจกรรมสามารถดำเนินการได้ทันที แต่บางกิจกรรมจำเป็นต้องลงพื้นที่สำรวจเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม หรือจำเป็นต้องขอการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียนก่อน ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพื้นผิวใต้อาคารเรียน เป็นต้น และด้วยการพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่นเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้งบประมาณ หรือการปรับเปลี่ยนสภาพภูมิทัศน์ภายในโรงเรียน โดยเฉพาะการสร้างพื้นที่ใหม่ ในส่วนนี้ผู้บริหารโรงเรียนควรเข้ามามีบทบาทในการวางแผนและสนับสนุนงบประมาณตามความเหมาะสม ช่วยประสานความร่วมมือไปยังหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อขอการสนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น รวมถึงการขอความร่วมมือจากผู้ปกครองนักเรียนให้เข้ามาช่วยพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่นให้เกิดขึ้นได้ตามนโยบายและแผนการดำเนินงานของโรงเรียน



## 2. การมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียนและนักเรียน

โรงเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเสนอแนวคิดในการพัฒนาพื้นที่เล่นภายในโรงเรียนให้ตรงตามความต้องการ โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมเป็นคณะกรรมการจัดการและพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่นในโรงเรียน ซึ่งการมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียนและนักเรียนเป็นการสร้างให้เกิดการมีสำนึกความเป็นเจ้าของสถานที่และอุปกรณ์ร่วมกัน

## 3. การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

เนื่องจากกิจกรรมในการพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่น เป็นกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้ทั้งงบประมาณและกำลังแรงงานในการดำเนินงาน ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนควรเชิญตัวแทนจากครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานในพื้นที่ทั้งภาครัฐ และเอกชน เข้ามาร่วมเป็นคณะทำงาน หรือคณะกรรมการจัดการและพัฒนาพื้นที่ส่งเสริมการเล่นในโรงเรียน หรือโรงเรียนอาจจะขอการสนับสนุนทรัพยากรและกำลังแรงงานจากผู้ปกครอง หรือช่างผู้ชำนาญการในชุมชน เพื่อร่วมกันพัฒนาพื้นที่เล่นให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการลดต้นทุนในการพัฒนาพื้นที่เล่นและเป็นการเชื่อมโยงความร่วมมือและสามัคคีระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

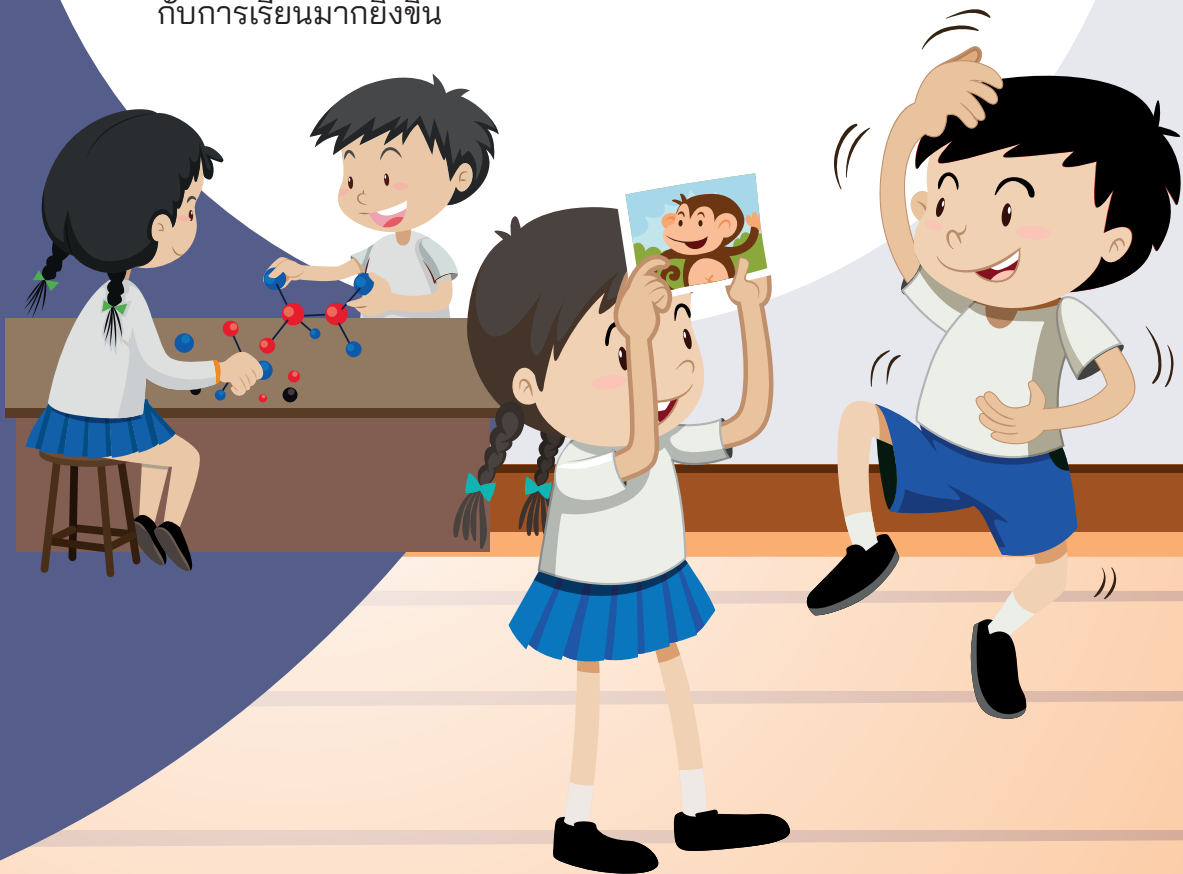


5

## Active Classroom

### ส่งเสริมห้องเรียนฉลาดรู้

ห้องเรียนฉลาดรู้ (Active Classroom) เป็นการออกแบบ และการส่งเสริม กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของแผนการเรียน การสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่เดิม โดยมุ่งหวังที่จะตัดลด พฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนไม่ให้นั่งนิ่งต่อเนื่องนาน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง หรือ ต่อคาบเรียน อีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีสมาธิ และมีความพร้อม กับการเรียนมากยิ่งขึ้น



## 1. บทบาทของโรงเรียน

กิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้จะช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนในช่วงระหว่างการเรียน เนื่องจากการนั่งเป็นเวลานานต่อเนื่องมากเกินไปหรือนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง จะส่งผลให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้น้อยลง การให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายก่อนเรียนช่วยกระตุ้นให้สมองของนักเรียนมีความพร้อมกับการเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น โดยใช้แนวคิด “เล่น เรียน รู้” เข้าไปแทรกในช่วงก่อนและหลังการเรียน หรือจะผสมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเข้ากับการเรียนตลอดทั้งคาบเรียนก็ได้ (ตัวอย่างแผนการสอน ดังภาคผนวก) ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหา โดยหลักในการออกแบบกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้มีกรอบเวลา วิธีการ และข้อเสนอแนะการจัดการเรียนการสอน ดังนี้

## สรุปขั้นตอน

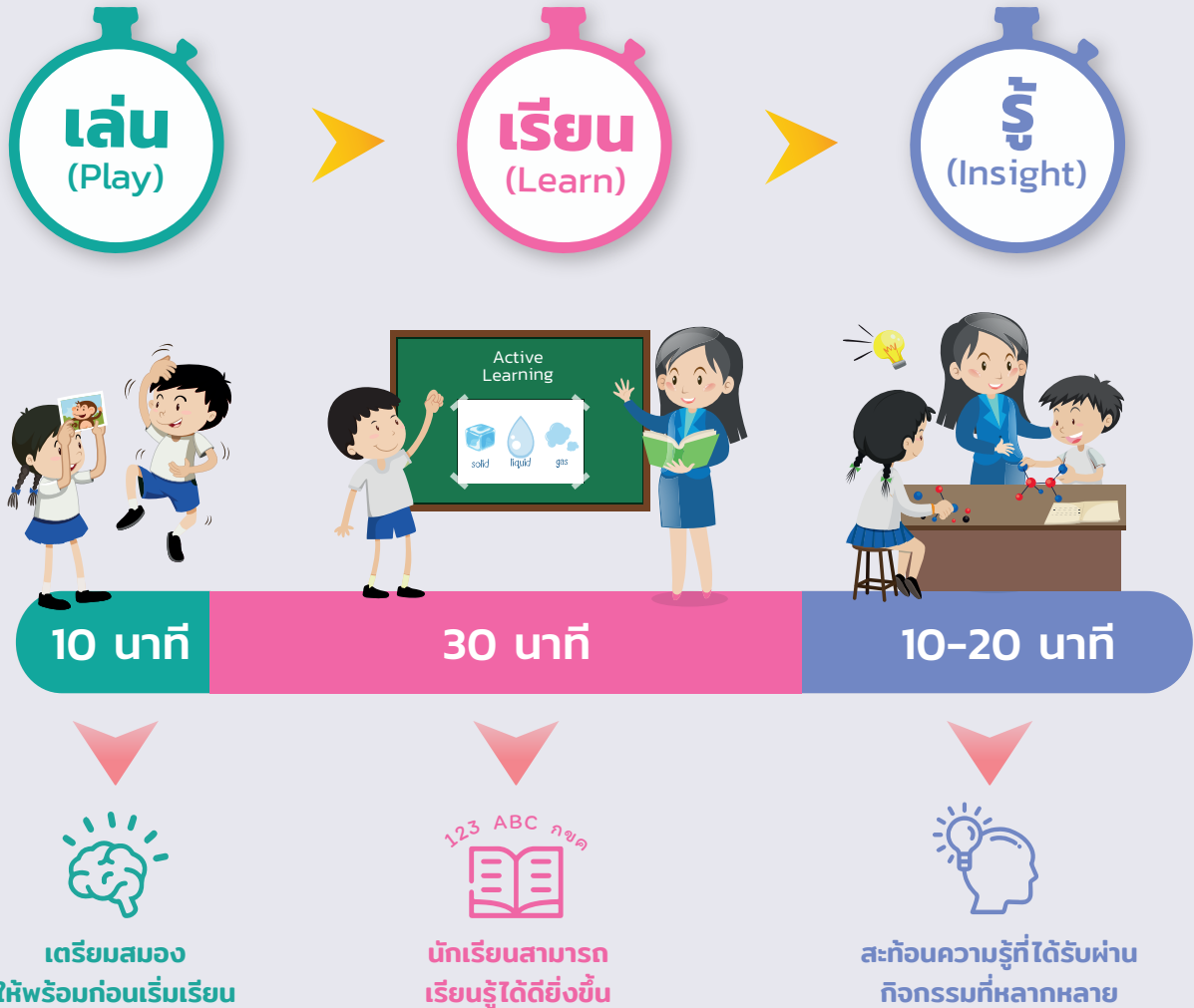
### การจัดกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้



แนวคิด	เล่น	เรียน	รู้
<b>การแบ่งเวลา</b> 1 คาบ	10 นาที	30 นาที	10 - 20 นาที
<b>วิธีการที่ใช้</b>	กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย + การเรียนรู้เนื้อหาจากกิจกรรม + กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย	1. STEM Education 2. Child-Centered 3. Active Learning 4. วิธีการเรียนรู้อื่น ๆ	1. สังเกตการเปลี่ยนแปลง Pre-Post Activity 2. Feedback-Discussion 3. การนำเสนอ 4. ใบงาน+อภิปราย 5. การทำ PBL P <sub>o</sub> BL* 6. กระตุ้นรายบุคคล 7. วิธีการอื่น ๆ
<b>ข้อแนะนำ</b>	การจัดกิจกรรมในช่วงนี้ เทียบเท่ากับ “กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน” ครูผู้สอนสามารถผสมกิจกรรมการเล่นเข้ากับเนื้อหาความรู้ที่นักเรียนจะต้องเรียนในคาบเรียนนั้น เช่น แบ่งกลุ่มให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย	ในส่วนของการเรียนนั้น ครูผู้สอนสามารถใช้วิธีการและเทคนิคการสอนตามความถนัด หรือตามที่ครูผู้สอนเห็นว่าเป็นวิธีการที่มีความเหมาะสมกับเนื้อหา/วิชานั้น ๆ มากที่สุด	กิจกรรมนี้คือ “การสรุปความรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเรียน” ซึ่งครูผู้สอนมีทางเลือกให้นักเรียนสะท้อนความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการเรียนได้หลากหลายวิธี
<b>ตัวอย่าง</b>	แบ่งกลุ่มวิ่งเปี้ยว เขียนคำเป็น-คำตาย (วิชาภาษาไทย)	ครูอธิบาย ยกตัวอย่าง และให้นักเรียนฝึกเขียนและแยกแยะคำให้ถูกต้อง (สาระสำคัญ: คำเป็นจะเป็นคำที่ออกเสียงสระยาว และมีตัวสะกดแม่กน กม กง เกย และแม่เกอว ส่วนคำตายจะออกเสียงสระเสียงสั้น และมีตัวสะกดแม่กก กต และกบ คำเป็นและคำตายมีส่วนช่วยในเรื่องของการผันวรรณยุกต์)	แบ่งกลุ่มหาคำเป็นคำตาย จากหนังสืออ่านนอกเวลาเรียน และนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยนักเรียนช่วยกันตรวจสอบความถูกต้องร่วมกับครู
<b>ประโยชน์</b>	ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และกระตุ้นให้สมองของนักเรียนพร้อมกับการเรียนรู้	นักเรียนได้รับความรู้ตามเนื้อหาที่กำหนดในช่วงเวลาที่นักเรียนมีสมาธิกับการเรียนมากที่สุด	ครูได้รับทราบว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจจากการเรียนมากน้อยเพียงใด และนักเรียนได้ใช้ทักษะในการสะท้อนความรู้หลากหลาย

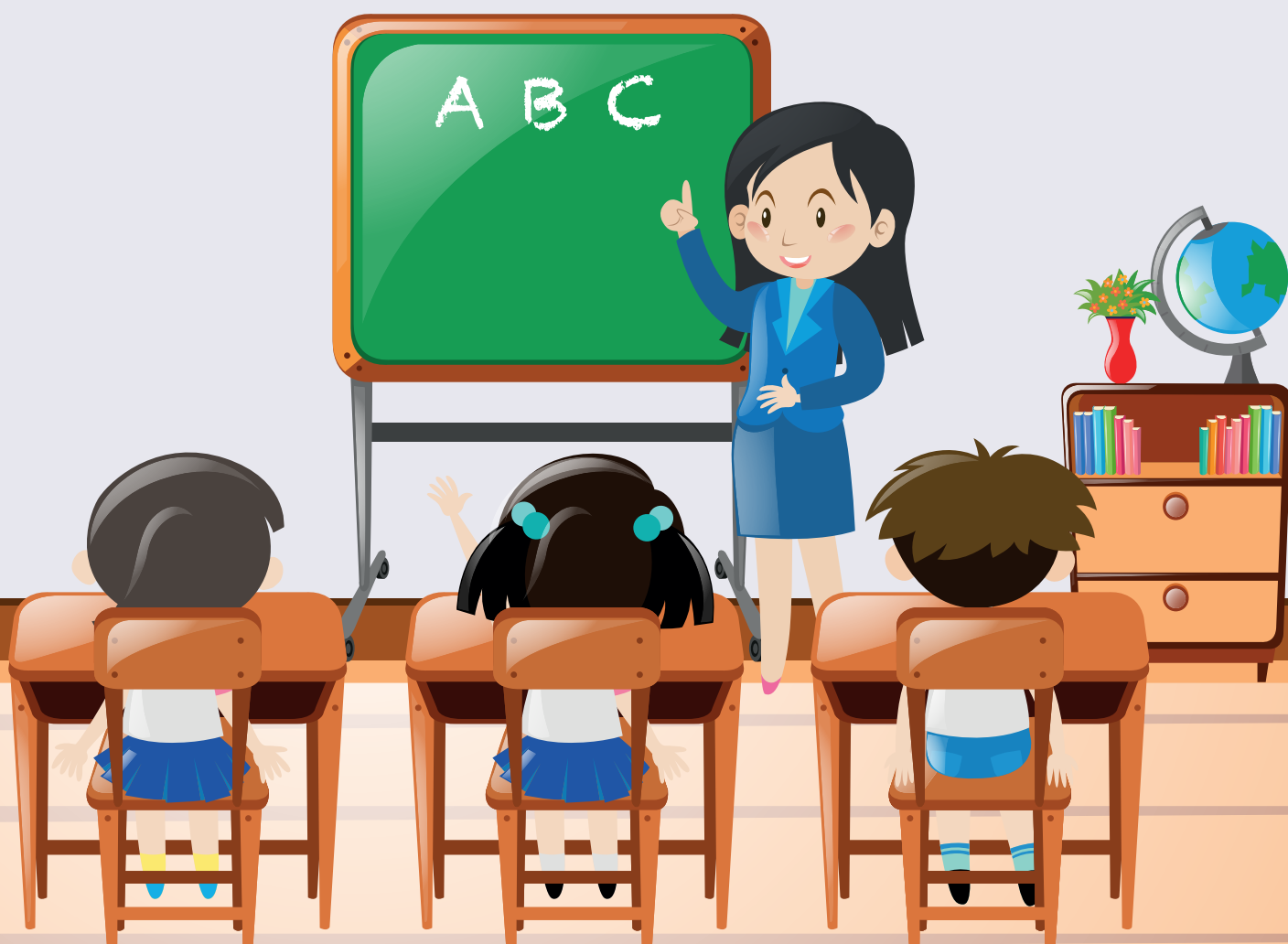
\* หมายเหตุ: กิจกรรม PBL ย่อมาจาก Problem-based learning ส่วน P<sub>o</sub>BL ย่อมาจาก Project based learning

## การจัดสรรเวลาห้องเรียนฉลาดรู้



กิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้เป็นกิจกรรมที่ครูผู้สอนอาจจะไม่คุ้นชิน ดังนั้น การดำเนินกิจกรรมในระยะแรกครูที่เป็นคณะทำงานและครูผู้สอนจึงต้องประชุมร่วมกันอยู่เสมอเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ในการจัด/ออกแบบกิจกรรมอย่างใกล้ชิด โดยอาจจะจัดประชุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับครูทั้งโรงเรียน หรือกลุ่มย่อยที่สอนวิชาเดียวกัน หรือช่วงชั้นเดียวกัน ซึ่งมีขอบเขตและเนื้อหาการเรียนการสอนแบบเดียวกัน หรือใกล้เคียงกันมาก ทำให้สามารถแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้ครูผู้สอนมีทางเลือกในการหยิบใช้กิจกรรมได้หลากหลาย การจัดกิจกรรมในห้องเรียนไม่ซ้ำเดิมและไม่น่าเบื่อ รวมทั้งครูผู้สอนสามารถพัฒนาทักษะการจัดกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้ได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ครูผู้สอนจำเป็นต้องสอบถามความสนใจ ความต้องการ หรือกิจกรรมใหม่ ๆ จากนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมการเล่น การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนว่าเป็นไปในทิศทางที่ครูผู้สอนคาดหวังไว้หรือไม่ ซึ่งข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้ครูผู้สอนพัฒนาการจัดการเรียนการสอนภายใต้แนวคิดห้องเรียนฉลาดรู้ได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงเห็นว่ามีนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะกายหลังการสอนมากขึ้นเพียงใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบกิจกรรมการกระตุ้นการเรียนรู้พัฒนาการให้กับนักเรียนได้ตรงจุด หรือสามารถกระตุ้นเป็นรายกลุ่ม หรือรายบุคคลได้อย่างเหมาะสม

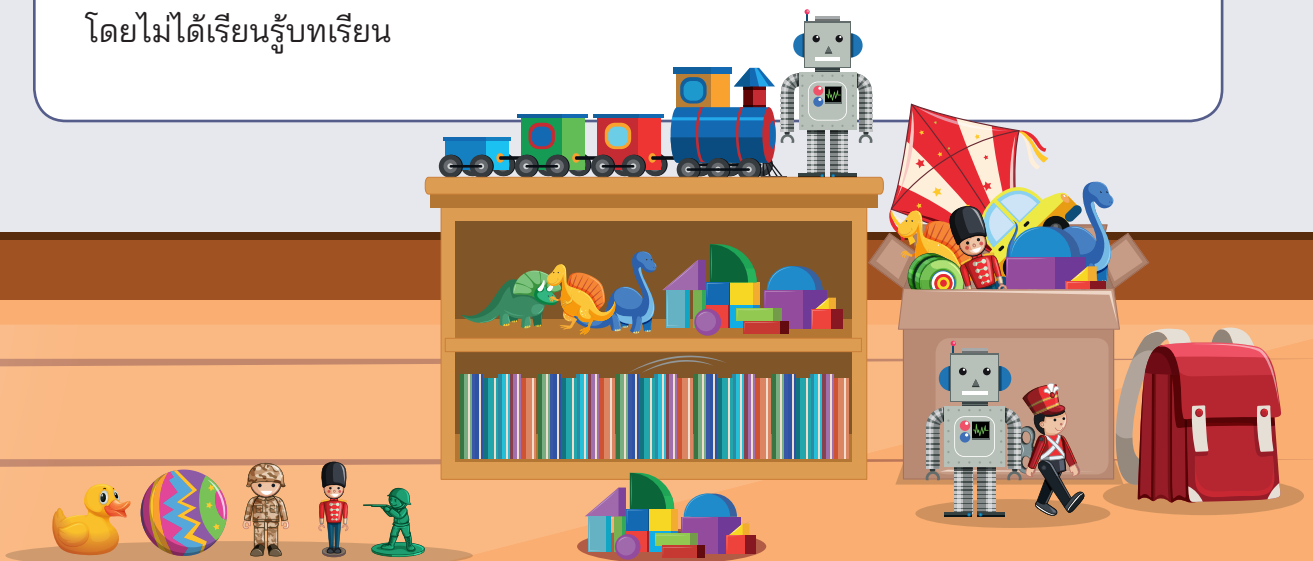


## 2. การมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียนและนักเรียน

ครูและนักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้ เช่น ร่วมทำสื่อการเรียนการสอน ออกแบบกิจกรรม เป็นผู้นำกิจกรรม หรือเป็นผู้ช่วยในการดำเนินกิจกรรม เป็นต้น การมีส่วนร่วมระหว่างครูและนักเรียนจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างบรรยากาศภายในห้องเรียนที่เต็มไปด้วยการเรียนรู้ และดำเนินกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้จากบุคคลที่มีความสำคัญในห้องเรียน คือ คุณครูและนักเรียน โดยไม่ถือว่าเป็นการผลักภาระการดำเนินกิจกรรมให้กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

## 3. การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

โรงเรียนสื่อสารกับผู้ปกครองให้ทราบ และเข้าใจถึงประโยชน์ของกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้ที่สามารถช่วยเสริมทักษะให้กับผู้เรียนได้อย่างไรบ้าง โดยอาจจะสื่อสารผ่านการประชุมกลุ่มผู้ปกครองนักเรียน รวมถึงให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการสังเกตพฤติกรรมและการเรียนรู้ของบุตรหลานด้วย ทั้งนี้เพื่อป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนของผู้ปกครองที่อาจคิดว่าบุตรหลานของตนไม่ได้เรียนหนังสือแต่เอาเวลามาใช้กับการเล่นสนุก โดยไม่ได้เรียนรู้อะไร







## ตัวอย่างความสำเร็จ

### ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

กรณีตัวอย่าง: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น (Active School Thailand)

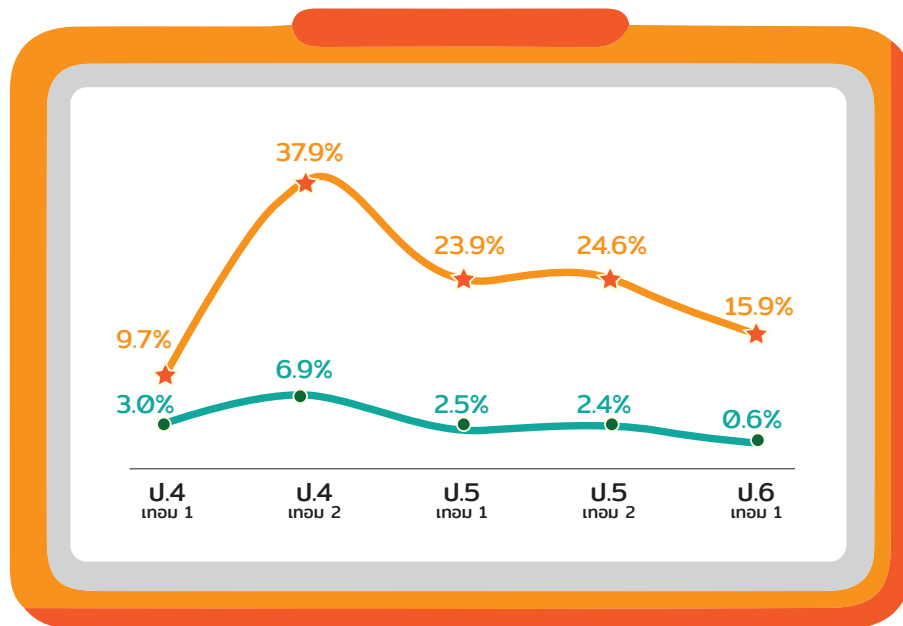
โครงการ “โรงเรียนฉลาดเล่น” (Active School Thailand) เป็นโครงการวิจัยภายใต้ความร่วมมือระหว่างศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และโรงเรียนต้นแบบที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 17 โรงเรียน โดยเป้าหมายหลักคือ การพัฒนาต้นแบบการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

โดยรูปแบบโครงการเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study with Intervention and Control group) ที่แบ่งโรงเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) โรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นที่ดำเนินกิจกรรมตามแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC และ 2) โรงเรียนทั่วไปที่ไม่มีการส่งเสริมกิจกรรมใด ๆ โครงการดังกล่าวนี้ ใช้ระยะเวลาดำเนินโครงการทั้งสิ้น 3 ปี (พ.ศ. 2560 – 2562) เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างคนเดิมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 346 คน มีข้อค้นพบที่น่าสนใจโดยสรุป ดังนี้



## 1. นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนด้วยแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ภายใต้โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นมีร้อยละของการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 60 นาทีต่อวันเพิ่มสูงขึ้น และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนทั่วไป โดยสามารถเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนได้มากที่สุดถึงร้อยละ 28.2 เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลก่อนการดำเนินกิจกรรม



★ โรงเรียนฉลาดเล่น

● โรงเรียนทั่วไป

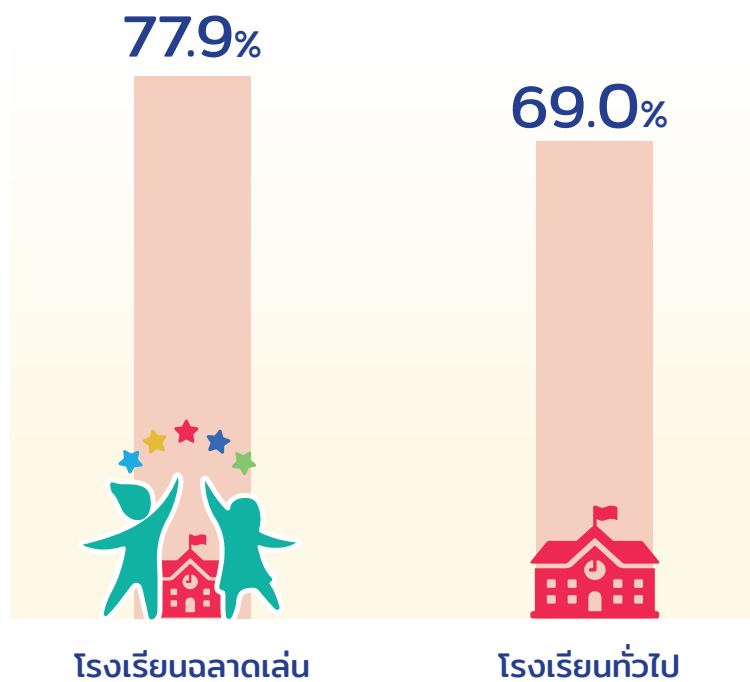
รูปที่ 1 ร้อยละของนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (60 นาทีต่อวัน)

จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

## 2. นักเรียนมีความสุขมากกว่า

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนช่วยสร้างความสุขให้กับนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ โดยผลการศึกษา พบว่า หลังดำเนินโครงการผ่านไปเพียง 1 ปี นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โครงการโรงเรียนฉลาดเล่นมีความสุขมากกว่านักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนทั่วไปมากถึง ร้อยละ 8.9 โดยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นมีความสุขเมื่ออยู่ที่ โรงเรียนร้อยละ 77.9 ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนทั่วไปมีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ร้อยละ 69.0 ซึ่งในประเด็นนี้นับว่ามีความสำคัญโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความรู้สึผูกพัน ของนักเรียนที่มีต่อโรงเรียน (School Engagement) อันส่งผลเชิงบวกต่อกระบวนการเรียนรู้ ในหลายมิติ

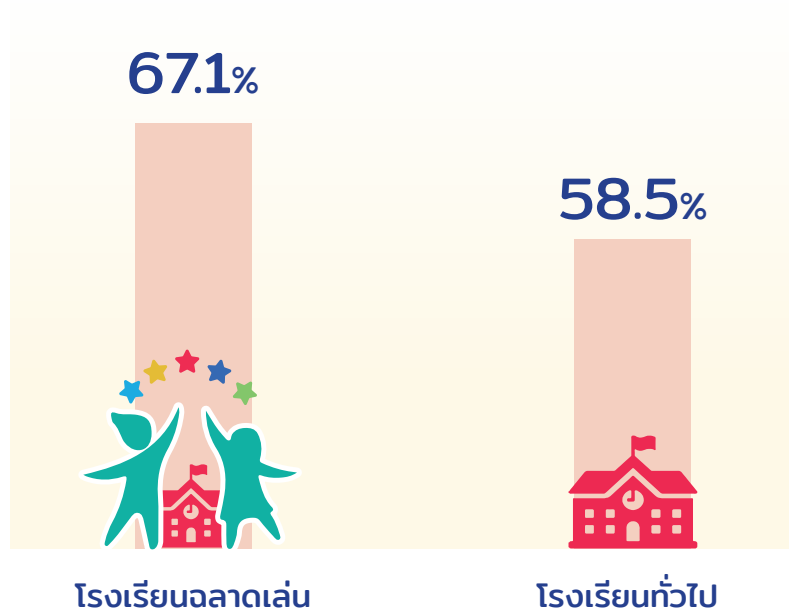


รูปที่ 2 ร้อยละของนักเรียนที่มีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

นอกจากนี้ ผลจากการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมห้องเรียนฉลาดรู้ได้ชี้ให้เห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้มีความรู้สึกที่ห้องเรียนของตนเองเป็นสถานที่ที่มีความสนุกสนานมากกว่านักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนทั่วไปถึงร้อยละ 8.6 เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยให้เด็ก ๆ ได้เคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่นเกมและทำกิจกรรม โดยไม่ต้องนั่งเรียนนิ่ง ๆ เป็นเวลานานตลอดทั้งคาบเรียนนั่นเอง



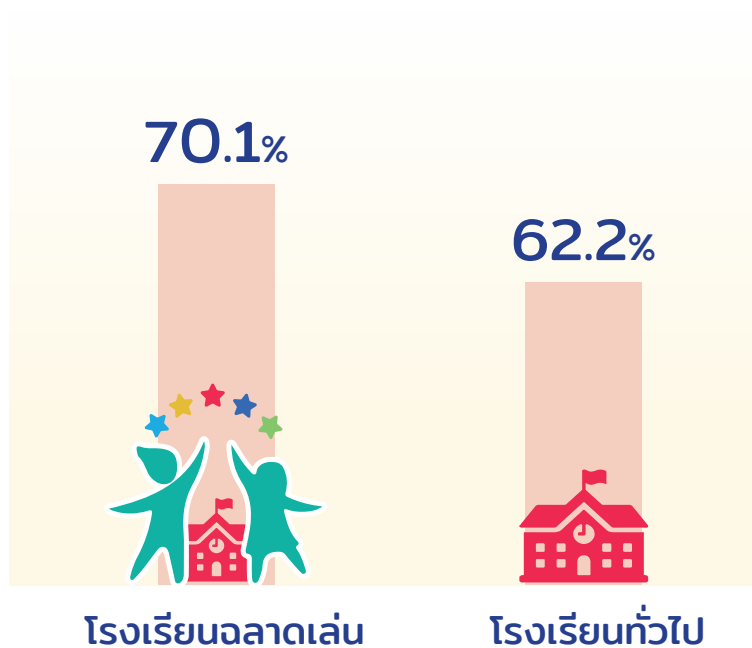
รูปที่ 3 ร้อยละของนักเรียนที่รู้สึกที่ห้องเรียนเป็นสถานที่ที่มีความสนุกสนาน

จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

### 3. นักเรียนมีสมาธิและเข้าใจในการเรียนมากกว่า

หนึ่งในข้อค้นพบที่สำคัญจากโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นคือ นักเรียนที่ได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านเกม หรือกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่คุณครูจัดให้ในช่วงการเรียนการสอน ตามแนวคิดห้องเรียนฉลาดรู้ (Active Classroom) ช่วยส่งผลให้นักเรียนมีสมาธิและความเข้าใจในการเรียนดียิ่งขึ้น โดยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นระบุว่า มีสมาธิและเข้าใจในการเรียนดียิ่งขึ้นถึงร้อยละ 70.1 ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนทั่วไปมีเพียงร้อยละ 62.2 เท่านั้น



รูปที่ 4 ร้อยละของนักเรียนที่มีสมาธิและเข้าใจการเรียนดีขึ้น

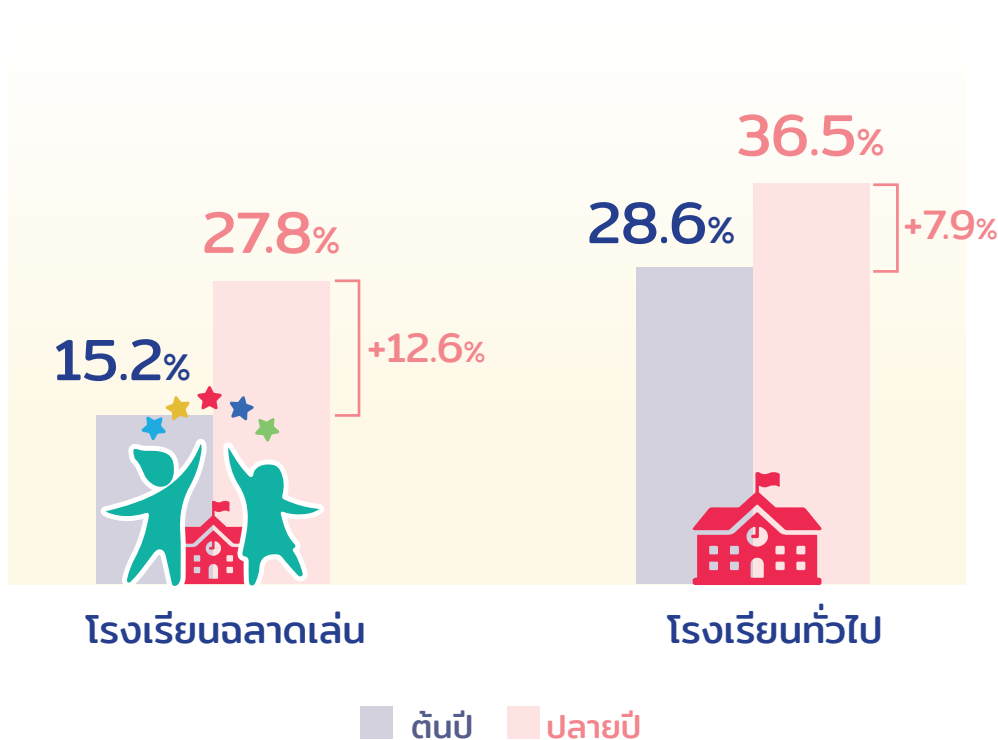
หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายก่อนเรียน

จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

## 4. นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงของทักษะทางคณิตศาสตร์ที่ดีกว่า

อีกหนึ่งข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น มีการเปลี่ยนแปลงของทักษะทางคณิตศาสตร์ที่ดียิ่งขึ้น (เปรียบเทียบกับพัฒนาการตามช่วงวัยที่ควรมี) โดยหลังการดำเนินโครงการผ่านไปเพียง 1 ปี พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นมีทักษะทางคณิตศาสตร์ที่ดีขึ้นถึงเกือบเท่าตัว ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนทั่วไปมีทักษะดีขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัย Active School ในต่างประเทศ



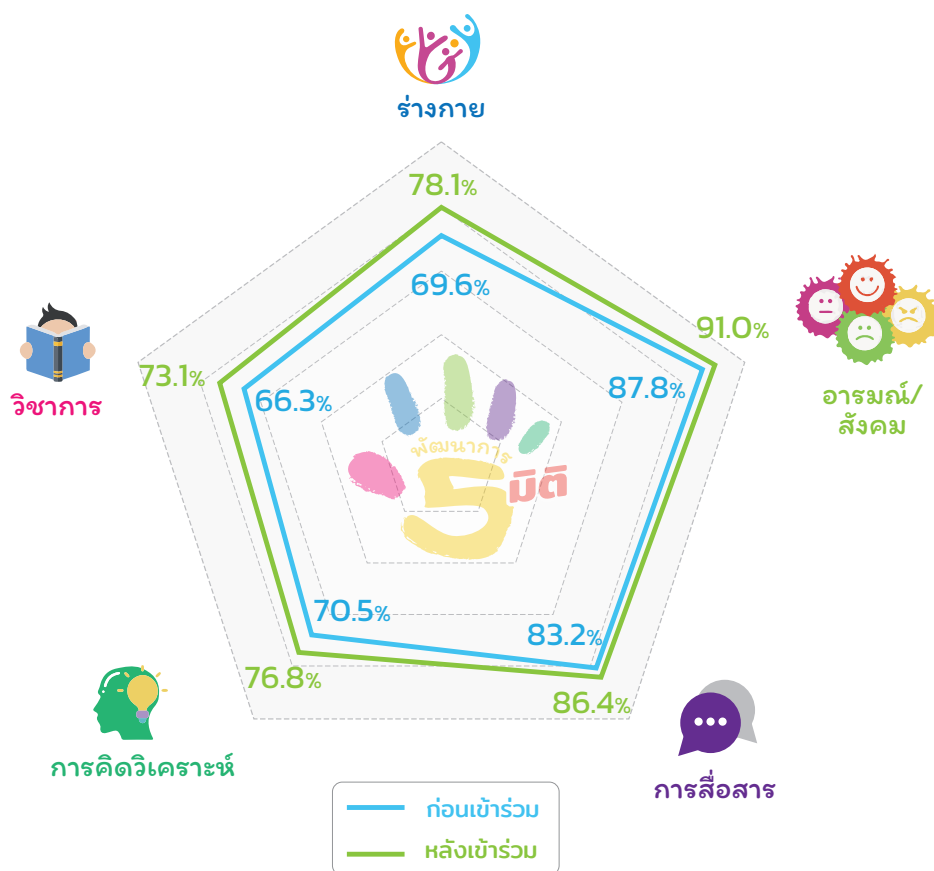
รูปที่ 5 ร้อยละของนักเรียนที่มีทักษะทางคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น

จำแนกตามสถานประกอบการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

## 5. นักเรียนมีพัฒนาการดีขึ้นในทุกด้าน

ผลจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นทั้ง 5 มิติ โดยพบว่า ภายหลังจากนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นเป็นระยะเวลาประมาณ 1 ปี นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน โดยด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนมากที่สุดคือพัฒนาการด้านร่างกาย วิชาการ และการคิดวิเคราะห์ โดยการวิเคราะห์นี้ทำการเปรียบเทียบกับพัฒนาการที่นักเรียนควรมีตามช่วงวัย (ไม่ใช่เฉพาะในทักษะเดิมที่วัดในครั้งแรก) อันทำให้สามารถมั่นใจได้ว่า กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC สามารถยกระดับพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๑</sup>

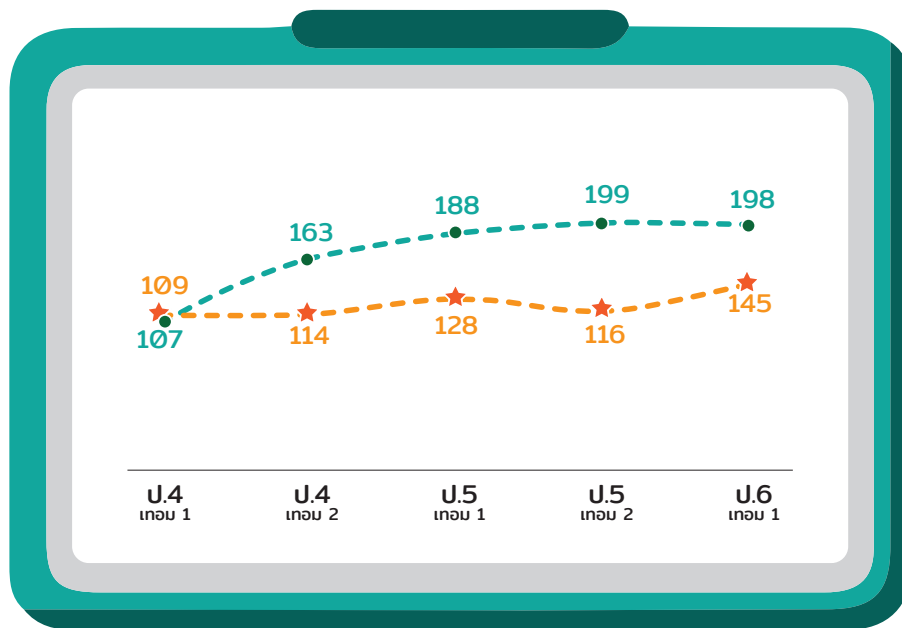


รูปที่ 6 คะแนนเฉลี่ยของพัฒนาการ 5 มิติของนักเรียนเปรียบเทียบรอบก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

## 6. นักเรียนใช้หน้าจอเพื่อความบันเทิงน้อยกว่า

สมาคมกุมารแพทย์สหรัฐอเมริกา (American Academy of Pediatrics) แนะนำว่า เด็กอายุ 6 – 17 ปี ควรใช้หน้าจอเฉพาะกิจกรรมเพื่อความบันเทิงไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นใช้หน้าจอเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่านักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนทั่วไป ที่มีแนวโน้มการใช้หน้าจอเพื่อความบันเทิงเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมากกว่านักเรียนในโรงเรียนฉลาดเล่นถึง 49-83 นาทีต่อวัน จากข้อค้นพบนี้ อาจสรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ไม่เพียงแต่สามารถช่วยเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของนักเรียนได้โดยตรง แต่ยังมีผลต่อพฤติกรรมทางสุขภาพอื่น ๆ เช่น ด้านการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง และพฤติกรรมหน้าจอ ดังข้อค้นพบที่นำเสนอนี้



★ โรงเรียนฉลาดเล่น

● โรงเรียนทั่วไป

รูปที่ 7 ค่าเฉลี่ยระยะเวลาการใช้หน้าจอเพื่อความบันเทิงต่อวัน (นาที)

จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น

ที่มา: โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

## 7. โครงการโดดเด่นตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ในปี 2560 โครงการโรงเรียนฉลาดเล่นได้รับคัดเลือกจากมหาวิทยาลัยมหิดล ให้เป็นหนึ่งในโครงการโดดเด่นตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยมหิดล ในกลุ่ม Excellence in Research with Global and Social Impact

### 1 Excellence in Research with Global and Social Impact

## โครงการ/กิจกรรมที่โดดเด่นตามยุทธศาสตร์

#### โรงเรียนฉลาดเล่น : Active School



“โรงเรียนฉลาดเล่น : Active School” เป็นความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (อวส.) มหาวิทยาลัยมหิดล และ 12 โรงเรียนในสังกัด สพฐ. ในการพัฒนาวิจัยและนวัตกรรมโดยภายใต้โครงการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

จากผลสำรวจโครงการ พบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายอยู่ระดับปานกลาง แต่ด้วยเงินลงทุนสูง มีพฤติกรรมคิดหาข้อสงสัยที่คาดเดาไม่ได้ โครงการนี้จึงได้ริเริ่มพัฒนาแบบแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนให้เป็นไปตามคำแนะนำของคณะกรรมการอำนวยการที่ระบุว่า ในแต่ละวันเด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก 60 นาทีทุกวัน แต่เด็กไทยมีร่างกายเพียงวันละ 42 นาที มีพฤติกรรมนั่งอยู่หน้าจอทีวีเฉลี่ย 13.35 ชั่วโมง จึงเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะอ้วน โครงการนี้ได้รับเกียรติจากโรงเรียนที่เข้าร่วมสนับสนุนให้ดำเนินการ เสนอแนะ และทำสื่อสื่อสาร โดยพัฒนาหลักสูตร Active play และสื่อสารในเนื้อหาต่างๆ รวมถึงในโรงเรียน เพื่อเป็นโปรแกรมเอกสารสำหรับกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามนโยบายของรัฐบาล สามารถแบ่งช่วงเวลาทำกิจกรรมของเด็กออกเป็น 10-20-30 นาที ในการทำกิจกรรม ได้ทำกรมีกิจกรรมตอนเช้า 10 นาที ก่อนเรียน การมีกิจกรรมระหว่างวันหรือพักเที่ยง 20 นาที ปิดท้ายด้วยการมีกิจกรรมตอนเย็น หลังเลิกเรียนอีก 30 นาที ก็สามารถช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงได้



ดร.ปิยะวัฒน์ ชาติคงทา

ดร.ปิยะวัฒน์ ชาติคงทา คือนักวิชาการ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม กล่าวว่า หัวใจสำคัญของแนวคิดโรงเรียนฉลาดเล่นคือ กิจกรรมครูและนักเรียนมีส่วนร่วมหรือแลกเปลี่ยนกิจกรรมต่างๆ อย่างยืดหยุ่น (Active Learning Together) นอกจากในการพัฒนาสร้างแรงจูงใจแล้ว และสำรวจการวิจัยอีกด้วยว่าสามารถพัฒนาเด็กได้ในปี 5 ปีคือ พัฒนาค้นหาวิธีคิด วิเคราะห์ ทำปัญหาได้ พัฒนาค้นหาบทบาทและสังคม พัฒนาค้นหาการสื่อสารและทักษะชีวิต พัฒนาค้นหาความสามารถและวิชาการ อันเป็นคุณสมบัติของเด็กในการเรียนรู้ตั้งแต่กระบวนการที่ 21 และแนวทางการน้อมยุทธศาสตร์ประเทศไทย 4.0

โครงการวิจัย มี 3 วัตถุประสงค์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จาก 12 โรงเรียนที่เข้าร่วม และเก็บข้อมูลไปจนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีเป้าหมาย คือ 1) เด็กไทยยังเล่นทุกวัน วันละ 60 นาที 2) พฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยไม่ได้ตั้งใจมีน้อยกว่า 60 นาที 3) สอดพฤติกรรมคิดหาข้อสงสัย 2 ข้อในต่อวัน โดยนำโมเดลโรงเรียนฉลาดเล่น 3 โมเดล ให้โรงเรียนแต่ละแห่งเลือกนำไปใช้ตามบริบทของตนเองหรือ โมเดล 1 เป็นเส้นเริ่มต้นกิจกรรมทางกายในทุกเวลาของสัปดาห์ รวมถึงในห้องเรียน โดยปรับพื้นที่การเรียนการสอน ปรับบรรยากาศ ปรับให้เด็กครูและนักเรียนเรียนรู้ร่วมกัน (Active Learning Together) โมเดล 2 เป็นส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก เวลาร่วม และช่วงพักกิจกรรม และโมเดล 3 เป็นส่งเสริมพื้นที่สำหรับครูวิจัยและครูสอนให้ครูสร้างทีม 3 ทีมและทำกิจกรรมในชุด “สารตั้งต้น” ที่มีกิจกรรมวันละ 100 นาทีที่โรงเรียนของตนภายใต้คำแนะนำของนักวิจัย



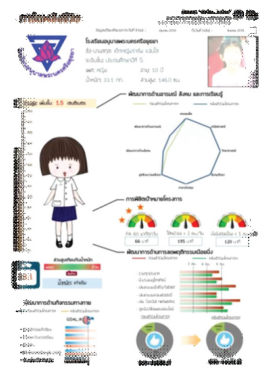


## 8. องค์การอนามัยโลกให้การยอมรับโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น

ในปี 2561 ต้นแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายนักเรียนภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ได้ถูกนำไปเผยแพร่ให้เป็นกรณีตัวอย่างในเอกสาร School Physical Activity Promotion Guide and Assessment Tool ซึ่งเป็นคู่มือแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนขององค์การอนามัยโลก

*School Physical Activity Promotion Guide and Assessment Tool, Report prepared by Institute for Physical Activity and Nutrition, Deakin University, September 2018.*

**PHYSICAL ACTIVITY POLICY INTERVENTIONS**  
**Case study: Active Schools Thailand, Thailand**



**Title:** Active Schools Thailand, a pilot study that aims to develop a successful active school model in the Thai context.

**Location:** Currently in 25 schools in rural and urban areas, of a small, medium, and large size. All are primary government schools (low-middle SES). The aim is to become national.

**Duration:** Ongoing

**Funding:** Thai Health Promotion Foundation

**Lead agency:** Thai Health and Mahidol University

**Partners:** Thai Health Promotion Foundation; Institute for Population and Social Research, Mahidol University; Ministry of Education.

**Key focus:** Active Schools Thailand is based on a participatory action research method consisting of educational policy makers, school administrators, teachers, students and research teams.

**Key physical activity components:** School policy, school environment, PE, school sport, recess, before and after school, and active classrooms.

Development of the program was based on a “4PC” model comprised of five essential elements: 1) active Policy 2) active Program 3) active Place 4) active People and 5) active Classroom.

- 1) Participatory action workshop with school teachers every semester
- 2) Follow-up and monitoring of the program in each school every month
- 3) Data collection for evaluation in every semester
- 4) Real-time consultation by website, line application group, and telephone
- 5) Activity manual and guideline

**Evaluation:**  
 Three main indicators were assessed every mid-semester: 1) overall PA, 2) Sedentary time, and 3) screen-time use.

**Data collection tools**

- 1) accelerometer measure
- 2) interview of questionnaire
- 3) Physical fitness and skill development test
- 4) Related skills test (fine motor, communication, academic, emotional)

**Key factors contributing to the success of the project:**  
 4PC model of Active school was promoted as alternative approach which can integrated to existing program.  
 Participation and voluntary of school principle and teachers  
 Data feedback and follow-up process

**Challenges:**  
 Workload of teachers  
 Teaching style as traditional lecture based, and passive learning  
 Interrupt of other urgent activities or policies by government

**Website:** <http://activeschoolthailand.com/>

*School Physical Activity Promotion Guide and Assessment Tool, Report prepared by Institute for Physical Activity and Nutrition, Deakin University, September 2018.*

## SCHOOL PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION GUIDE AND ASSESSMENT TOOL

**This report was commissioned and funded by the World Health Organisation and undertaken by IPAN.**

Report prepared by Alfred Deakin Professor Jo Salmon, Dr Harriet Koorts, Dr Lauren Arundell, Associate Professor Lisa Barnett, Dr Shannon Sahlqvist, Dr Nicola Ridgers, Sam Cassar, and Alfred Deakin Professor Anna Timperio



**September 2018**

**Contact in relation to this report:**

Alfred Deakin Professor Jo Salmon  
Co-Director, Institute for Physical Activity and Nutrition  
School of Exercise and Nutrition Sciences, Faculty of Health  
Deakin University, Melbourne Burwood Campus  
221 Burwood Highway, Burwood, VIC 3125 Australia  
+61 3 9251 7254  
jo.salmon@deakin.edu.au

Deakin University CRICOS Provider Code: 00113B

ที่มา: School Physical Activity Promotion Guide and Assessment Tool,  
Report prepared by Institute for Physical Activity and Nutrition, Deakin University, September 2018.



## แบบประเมินความพร้อมก่อนดำเนินการโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

แบบประเมินนี้จะช่วยให้คณะทำงานทราบว่าปัจจุบันโรงเรียนมีความพร้อม หรือต้นทุนก่อนดำเนินกิจกรรมมากน้อยเพียงใด โดยให้ผู้บริหารโรงเรียนและคณะครูที่รับผิดชอบโครงการตอบคำถาม 6 ข้อ ดังนี้

1. **โดยปกติ** นักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนของท่าน มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักที่ทำต่อเนื่องครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป สม่ำเสมออย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน มากน้อยเพียงใด  
ก. น้อยกว่า 50%      ข. 50 – 80%      ค. มากกว่า 80%      ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

หมายเหตุ: **กิจกรรมทางกาย หมายถึง** การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานของร่างกายของนักเรียน ทั้งที่เป็นกิจกรรมการวิ่งเล่น/เคลื่อนไหวออกแรง/เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างการเรียน รวมถึงการทำกิจกรรมตามความรับผิดชอบตามมอบหมาย เช่น เวรทำความสะอาดประจำวัน การดูแลแปลงผัก หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่น ๆ โดยในการปฏิบัติที่ระดับความหนักในระดับปานกลางหรือระดับหนักนั้น ผู้ปฏิบัติจะมีอาการเหนื่อยหอบกว่าปกติ หัวใจเต้นแรงมากขึ้น และมีเหงื่อออก เป็นต้น

2. **โดยปกติ** นักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนของท่าน ใช้พื้นที่เล่น สนามเด็กเล่น สนามกีฬา หรืออุปกรณ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ในช่วงก่อนเข้าเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน มากน้อยเพียงใด

ก. น้อยกว่า 50%      ข. 50 – 80%      ค. มากกว่า 80%      ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

3. โรงเรียนของท่าน มีความพร้อมของพื้นที่เล่น สนามเด็กเล่น สนามกีฬา หรืออุปกรณ์การเล่น มากน้อยเพียงใด (เน้นที่ความพร้อมในการใช้งาน การเข้าถึง และความเพียงพอเป็นหลัก)

ก. น้อยกว่า 50%      ข. 50 – 80%      ค. มากกว่า 80%      ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

4. โรงเรียนของท่าน มีห้องเรียนที่สะดวกและสามารถปรับเปลี่ยนพื้นที่ให้เหมาะกับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการสอนแบบ Active Learning ในห้องเรียนได้มากน้อยเพียงใด

ก. น้อยกว่า 50%      ข. 50 – 80%      ค. มากกว่า 80%      ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

5. **โดยปกติ** นักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนของท่าน มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น สอบถามคำถาม/ข้อสงสัย หรือร่วมทำกิจกรรมในระหว่างการเรียนมากน้อยเพียงใด

ก. น้อยกว่า 50%      ข. 50 – 80%      ค. มากกว่า 80%      ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

## 6. โรงเรียนของท่านมีครูที่มีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนแบบ Active Learning มากน้อยเพียงใด

ก. น้อยกว่า 50%      ข. 50 – 80%      ค. มากกว่า 80%      ง. ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ

### แนวทางการวิเคราะห์ผลจากคำตอบ

1) หากพบว่าคำตอบส่วนใหญ่เป็นข้อ ก. แสดงว่าโรงเรียนมีความพร้อมน้อยมาก แต่มีใช้ว่าโรงเรียน จะไม่สามารถเป็นโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ประสบความสำเร็จได้ หากแต่โรงเรียนจะต้องระดม บุคลากรภายในโรงเรียน โดยเฉพาะผู้บริหารโรงเรียนจะต้องเป็นกำลังหลักในการส่งเสริมและผลักดัน นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในโรงเรียนอย่างจริงจัง เพื่อให้ครูแกนนำที่เป็นคณะทำงาน สามารถดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมในจุดที่โรงเรียนยังไม่มีความพร้อมได้ดียิ่งขึ้น

2) หากพบว่าคำตอบส่วนใหญ่เป็นข้อ ข. แสดงว่าโรงเรียนมีความพร้อมในระดับปานกลาง ในการดำเนินการตามขั้นตอน แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC โรงเรียนควรให้ ความสำคัญกับจุดที่โรงเรียนยังทำได้ไม่ดีมากเป็นพิเศษ

3) หากพบว่าคำตอบส่วนใหญ่เป็นข้อ ค. แสดงว่าโรงเรียนมีความพร้อมอยู่ในระดับมาก ดังนั้น หากโรงเรียนสามารถดำเนินการตามขั้นตอน แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่กำหนดไว้ในคู่มือ โดยให้ความสำคัญกับจุดที่โรงเรียนยังทำได้ไม่ดี และเสริมความเข้มแข็ง ในกิจกรรมที่ทำได้ดีอยู่แล้วให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โรงเรียนจะสามารถเป็นโรงเรียนส่งเสริม กิจกรรมทางกายที่ประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก

## ตัวอย่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนควรกำหนดช่วงเวลา กิจกรรม อุปกรณ์ที่ต้องใช้ สถานที่ ครู หรือผู้ที่รับหน้าที่ติดตามและรับผิดชอบกิจกรรมเป็นอย่างน้อยที่สุด และควร จำแนกรายละเอียดของกิจกรรมในแต่ละช่วงเวลาให้ชัดเจน ว่าในช่วงเวลาใดจะมีกิจกรรมอะไร ให้กับนักเรียนบ้าง ซึ่งหากมีการกำกับเวลาที่คาดว่าจะช่วยให้นักเรียนสามารถสะสมเวลาการมี กิจกรรมทางกายได้ตั้งตารางตัวอย่าง จะทำให้ผู้บริหารและครูที่รับผิดชอบกิจกรรมสามารถ ติดตามผลการดำเนินกิจกรรมได้ง่ายขึ้น

ช่วงเวลา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผู้นำกิจกรรม	สถานที่
1. เช้าก่อน เข้าเรียน (10 นาที)	กิจกรรม Free Play โดยจัดพื้นที่ และอุปกรณ์ให้นักเรียนได้เล่น อย่างอิสระ	อุปกรณ์กีฬา (ทำให้เบิกง่าย ใช้สะดวก)	ครูเอ	โดม/ใต้อาคารใหม่/ หน้าสหกรณ์/ สนามหน้าเสาธง/ สนามฉลาดเล่น

ช่วงเวลา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผู้นำกิจกรรม	สถานที่
(10 นาที)	กิจกรรมทำความสะอาดเขตบริการ (7.30 – 7.45 น.)	- ไม้กวาด - ที่ตักขยะ	ครูประจำชั้น	ตามแผนผังหน้าที่รับผิดชอบแต่ละชั้น
2. เข้าแถว เคารพธงชาติ (10 นาที)	กิจกรรมกายบริหารต่อเนื่อง 10 นาที โดยเปิดเพลงขยับแขนขา/ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ/Aerobic โดยหมุนเวียน กิจกรรมไม่ให้ซ้ำกันในแต่ละวัน	- เครื่องเสียง - เพลง - เวทีหน้าเสาธง	ครูบี	สนามหน้าเสาธง
3. ระหว่างเรียน (คาบละ 10 นาที)	กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียน โดยใช้แนวคิดกิจกรรมห้องเรียนฉลาดรู้ (Active Classroom)	ครูผู้สอนร่วมพัฒนาและจัดทำสื่อกลางไว้สอนแลกเปลี่ยน-หมุนเวียนใช้	ครูประจำชั้น	ในและนอกห้องเรียน
4. พักรกลางวัน (20 นาที)	- กิจกรรม Free Play โดยจัดพื้นที่และอุปกรณ์ให้นักเรียนได้เล่นอย่างอิสระ - จัด/แบ่งพื้นที่เล่นระหว่างเด็กเล็กและเด็กโต	อุปกรณ์กีฬา (ทำให้เบื่อง่ายใช้สะดวก)	ครูซี	โดม/ใต้อาคารใหม่/หน้าสหกรณ์/ สนามหน้าเสาธง/ สนามฉลาดเล่น
5. ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ (40 นาที)	กิจกรรมการเล่นเพื่อเสริมทักษะนักเรียน ดำเนินการดังนี้ - ตรวจสอบความต้องการของนักเรียน - วางแผนกิจกรรม โดยมุ่งเน้นกิจกรรมการเล่นที่ช่วยเสริมพัฒนาการและทักษะให้กับนักเรียน (Active Play) - จัดกิจกรรมตามแผน - ติดตามผล ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจนักเรียน แบบบันทึกกิจกรรมของครู แบบบันทึกเวลาเรียน (เล่น) และภาพกิจกรรม	- แบบสำรวจ - จัดหาอุปกรณ์กีฬาตามที่สำรวจมา	- ฝ่ายวิชาการ - ครูผู้สอน - ครูพละ	โดม/ใต้อาคารใหม่/ หน้าสหกรณ์/ สนามหน้าเสาธง/ สนามฉลาดเล่น
6. ก่อน กลับบ้าน (20 นาที)	กิจกรรม Free Play โดยจัดพื้นที่และอุปกรณ์ให้นักเรียนได้เล่นอย่างอิสระ	อุปกรณ์กีฬา (ทำให้เบื่อง่ายใช้สะดวก)	ครูเอ	โดม/ใต้อาคารใหม่/ หน้าสหกรณ์/ สนามหน้าเสาธง/ สนามฉลาดเล่น

## ตัวอย่างตารางกำหนดการสอนสำหรับห้องเรียนฉลาดรู้

ตารางกำหนดการศึกษาดังกล่าวนี้เป็นแผนการสอนแบบย่อที่จะช่วยให้ครูผู้สอนจัดเรียงลำดับกิจกรรม และวิธีการที่จะใช้ในการสอนในแต่ละคาบเรียนได้อย่างเหมาะสมกับเนื้อหา โดยยังไม่จำเป็นต้องเขียนเป็นแผนการสอนแบบละเอียดตามแนวคิดห้องเรียนฉลาดรู้ ในแต่ละคาบเรียน เพื่อให้ครูผู้สอนเกิดความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนกิจกรรม และวิธีการสอนอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ครูผู้สอนอาจจะเพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในราชการด้วย เพื่อสามารถจัดเตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอนได้ล่วงหน้า ซึ่งตารางกำหนดการศึกษาดังกล่าวนี้สามารถประยุกต์ได้กับทุกเนื้อหาและทุกวิชาเรียน

หน่วยการเรียนรู้	ชั่วโมงที่	เล่น	เรียน	รู้
การอ่าน สะกดคำ (16 คาบ)	1	เกมเรือบก	บทที่ 1 ขนมหอยไ้เทียมทาน การสะกดคำ	เกมเขียนตามคำบอก
	2	เกมจับคู่ขนมหอย	การสะกดคำ	เกมจับคู่ขนมหอย
	3	เกมส่งขนม	การสะกดคำ	เกมส่งขนม
	4	เกมลากเส้นเป็นตัวอักษร	การสะกดคำ	- ใ้งาน - Pre/Post Activity
	5	เกมแบ่งกลุ่มเขียนคำ	การสะกดคำ	เกมเรือบก
	6	เกมอ่านไม่ออกเสียง	การอ่านในใจ	เกมเขียนตามคำบอก
	7	เกมอีตัก	การอ่านออกเสียง	เกมทายคำ
	8	เกมส่งขนม	การอ่านจับใจความ	เกมพรายกระชิบ
	9	เกมบิงโก - เขียนตามคำบอก	การอ่านจับใจความ	- ใ้งาน - Pre/Post Activity
	10	เกมทายคำ	คำประสม	เกมเรียงประโยค
	11	เกมโยนบอล	คำประสม	เกมเรียงประโยค
	12	เกมแฝดคนละฝา	การอ่านจับใจความ	เกมเลือกคำนำมาเล่า
	13	เกมเรียงอักษร	คัดลายมือตัวบรรจงเต็ม บรรทัดและครึ่งบรรทัด	- ใ้งาน - Pre/Post Activity
	14	เกมบอกต่อ	อ่านบทร้อยกรอง	เกมเลือกคำนำมาเล่า
	15	เกมบอกต่อ	วรรณคดีสำเนา บทที่ 1 การอธิบายข้อคิดที่ได้จาก การอ่านหรือฟังวรรณกรรม	เกมบอกต่อ (เปลี่ยนเรื่อง)
	16	เกมพรายกระชิบ	วรรณคดีสำเนา บทที่ 1 การฟัง การดู และการพูด อย่างมีมารยาท	เกมพรายกระชิบ

## บรรณานุกรม

1. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*. 2006;76(8):397-401.
2. Tremblay MS, Inman JW, Willms JD. The Relationship between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. 2000;12(3):312.
3. Sattelmair JR, John J. Physically Active Play and Cognition: An Academic Matter? *American Journal of Play*. 2009;v1 n3 p365-74.
4. Cole-Hamilton JGal. 'A world without play': a literature review. 2012.
5. World Health Organization. WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR: Geneva: World Health Organization; 2020.
6. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, กรรณก พงษ์ประดิษฐ์. REGENERATING Physical Activity in Thailand after COVID-19 Pandemic: พื้นที่กิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19. นครปฐม: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค); 2563.
7. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค). รายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2561. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2561.
8. Nike.inc. Designed to Move: Active Schools. 2015.
9. American Academy of Pediatrics. American academy of pediatrics announces new recommendations for childrens media use 2020 [Available from: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>].







ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170  
โทรศัพท์ 02-441-0201-4 ต่อ 307, 317, 524, 525 โทรสาร 0-2441-9333  
เว็บไซต์ [www.tpak.or.th](http://www.tpak.or.th)  
Facebook: <https://www.facebook.com/TPAK.Thailand>