

โรงเรียนสุภาพะตอบโจทย์ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

นายกัมพล เจริญรักษ์*

“โรงเรียนสุภาพะ” เป็นโจทย์สำคัญของการพัฒนาคุณภาพโรงเรียนเนื่องจากทิศทางที่ผ่านมาเรามุ่งพัฒนาโรงเรียนให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ มุ่งสร้างนักเรียนเก่งที่มีความสามารถในการแข่งขันและมุ่งสู่ระบบการศึกษาที่เอื้อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัววัดคุณภาพโรงเรียนและคุณภาพครู มีประเมินต่างๆ ยึดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นหลัก จนมองข้ามเจตจำนงทางการศึกษาที่เราต้องการ “พลเมืองที่มีความสุขทั้งมิติของกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ มีวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงและสัมพันธ์กันในตัวมนุษย์และสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพและสังคมและมีความสามารถเชิงการแข่งขันในโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี” ซึ่งจะเป็นการศึกษาที่สามารถรับมือความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ได้ แนวคิดการพัฒนาสุภาพะโดยใช้ฐานโรงเรียนเป็นยุทธศาสตร์ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเยาวชนในวัยเรียนแทบทั้งหมดอยู่ในระบบโรงเรียน การปลูกฝังเรื่องสุภาพะให้เกิดขึ้นกับนักเรียน จึงเป็นโอกาสที่ดีอย่างยิ่งที่จะหล่อหลอมเยาวชนของประเทศให้เป็นบุคคลที่มีสุภาพะเมื่อเติบโตขึ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาโรงเรียนให้สามารถบริหารจัดการและจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างสุภาพะแก่ผู้เรียนได้ กล่าวคือโรงเรียนต้องมีเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมให้ผู้เรียนเป็นสุข องค์กรเป็นสุข สภาพแวดล้อมเป็นสุข ครอบครัวเป็นสุขและชุมชนเป็นสุข โดยการปรับสภาพแวดล้อม ลดปัจจัยเสี่ยง จัดโครงสร้างและระบบต่างๆ ให้โรงเรียน สภาพแวดล้อม ครอบครัว และชุมชนเป็นพื้นที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุภาพะของผู้เรียนทั้งด้านกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณและปัญญา โดยให้อิสระโรงเรียนได้คิดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากหน้างานของตัวเองจนเป็นวิถีโรงเรียน สร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ขึ้นภายในโรงเรียนตัวเองตามบริบทแต่ละโรงเรียน



โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปรยเข้าร่วมโครงการโรงเรียนสุภาพะในปี พ.ศ. 2556 ในรุ่นที่ 1 ปัจจุบันมีโรงเรียนสุภาพะ 68 โรงเรียนทั่วประเทศ ที่ได้ปรับหลักสูตรการเรียนการสอน โดยลดชั่วโมงวิชาการ เพิ่มการเรียนรู้มานานกว่า 3 ปี นักเรียนจะเรียนวิชาหลัก ได้แก่ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และวิทยาศาสตร์ ใน 3 คาบ วิชาเรียนช่วงเช้าและช่วงบ่ายจะเน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) จำนวน 2 ชั่วโมง หลังจากนั้นแต่ละโรงเรียนจะมีกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงตามบริบทของแต่ละโรงเรียนและนักเรียนสนใจที่อยากเรียนรู้ เช่นการทำเกษตร ปลูกผัก ดำนา งานอาชีพ การสานตะกร้า การเลี้ยงสัตว์ การทำขนม เป็นต้น ทำให้นักเรียนได้คิดสร้างสรรค์เสริมทักษะการใช้ชีวิตในสังคม ไม่เครียด ได้ลงมือทำจริงๆ โดยพบว่า

* ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปรย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 4

นักเรียนมีสมาธิ กล้าแสดงออกมากขึ้น มีความสุขที่ได้ลงมือปฏิบัติจริง เกิดการเรียนรู้จากกระบวนการทำงานจริงๆ และจะเลิกเรียน 16.00 น. เหมือนโรงเรียนทั่วไป



ตารางเรียนของนักเรียนเน้นพัฒนาปัญญาภายในและปัญญาภายนอกแบบควบคู่ ก่อนเริ่มเรียนจึงมีกิจกรรมจิตศึกษา ผึกคิด ผึกสติ ผึกสมาธิให้นักเรียนรู้ตนเอง ให้เกียรติผู้อื่น กล้าพูดกล้าแสดงออก ผ่อนคลาย และสอดแทรกวิชาต่างๆ อย่างน่าสนใจ หลังเริ่มทดลองปรับกิจกรรมการเรียนรู้สร้างวิถีชุมชนในโรงเรียน สามารถปรับลดชั่วโมงเรียน เพิ่มเวลาเรียนรู้ให้กับนักเรียนและสอนอย่างใกล้ชิด มาตลอด 3 ปี พบว่านักเรียนมีสมาธิ สร้างสรรค์และกล้าแสดงออกมากขึ้น ที่สำคัญผลคะแนนสอบโอเน็ต (O-net) ของนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกปี นอกจากนี้แล้วการเรียนรู้ทักษะชีวิตพื้นฐานและทักษะการทำงานร่วมกัน ทักษะการสื่อสาร เกิดกระบวนการเรียนรู้และทักษะการเรียนรู้ต่างๆ จะพบว่านักเรียนได้เรียนรู้ทักษะชีวิตที่แท้จริงตั้งแต่อยู่ในรั้วโรงเรียน สอนให้นักเรียนเรียนรู้การใช้ชีวิต เตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม นับเป็นตัวอย่างโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนในหลักสูตร “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สอดคล้องกับนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการคนล่าสุด เพื่อให้เห็นตัวอย่างชัดเจนจึงจะยกตัวอย่างตารางเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำไปรย จังหวัดศรีสะเกษ มาเปรียบเทียบกับแนวทางการปรับตารางเรียนจากคู่มือบริหารจัดการเวลาเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2558 : 19)

ตารางเรียน ป.4 ภาคเรียนที่ 1/58											
วัน	ปัญญาภายใน Motion and Spiritual Quotients (M & SQ)				ปัญญาภายนอก Intellectual Quotients (I & A)				ทักษะ		กิจกรรม
	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	
จ	08.00-08.30	ไหว้ครู	08.30-09.00	กิจกรรม	09.00-09.30	วิชาภาษาไทย	09.30-10.00	วิชาคณิตศาสตร์	10.00-10.30	วิชาวิทยาศาสตร์	กิจกรรม
อ	08.00-08.30	ไหว้ครู	08.30-09.00	กิจกรรม	09.00-09.30	วิชาภาษาไทย	09.30-10.00	วิชาคณิตศาสตร์	10.00-10.30	วิชาวิทยาศาสตร์	กิจกรรม
พ	08.00-08.30	ไหว้ครู	08.30-09.00	กิจกรรม	09.00-09.30	วิชาภาษาไทย	09.30-10.00	วิชาคณิตศาสตร์	10.00-10.30	วิชาวิทยาศาสตร์	กิจกรรม
พ	08.00-08.30	ไหว้ครู	08.30-09.00	กิจกรรม	09.00-09.30	วิชาภาษาไทย	09.30-10.00	วิชาคณิตศาสตร์	10.00-10.30	วิชาวิทยาศาสตร์	กิจกรรม
ศ	08.00-08.30	ไหว้ครู	08.30-09.00	กิจกรรม	09.00-09.30	วิชาภาษาไทย	09.30-10.00	วิชาคณิตศาสตร์	10.00-10.30	วิชาวิทยาศาสตร์	กิจกรรม

เปรียบเทียบแนวทางการปรับตารางเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของสำนักงานคณะกรรมการและมาตรฐานการศึกษา สพฐ. กับตารางเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปย จังหวัดศรีสะเกษ

ช่วงเวลา	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน		โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปย จังหวัดศรีสะเกษ	
	เวลา/กิจกรรม	ใช้เวลา	เวลา/กิจกรรม	ใช้เวลา
ช่วงเช้า			08.30 – 09.00 น. จัดศึกษา (ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดภายใน)	30 นาที
	08.30 น. – 11.30 น. จัดให้เรียนรายวิชาพื้นฐานและรายวิชาเพิ่มเติม 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้หรือเรียนเนื้อหา สาระ ภาควิชาการ	3 ชั่วโมง	09.00 – 12.10 น. เรียนวิชาหลัก ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์และทักษะสุขภาพ หมายเหตุ เวลา 11.00 -11.10 นักเรียนพักเบรก เข้าห้องน้ำ ผ่อนคลายอิริยาบถ	3 ชั่วโมง
พักกลางวัน	11.30 น. – 12.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน	1 ชั่วโมง	12.10 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน	50 นาที
ช่วงบ่าย			13.00 – 13.10 น. แปรงฟัน	10 นาที
			13.10 – 13.25 น. กิจกรรมผ่อนคลาย/Body scan	15 นาที
	12.30 น. – 14.30 น. - จัดให้เรียนรายวิชาพื้นฐานและรายวิชาเพิ่มเติม 8 กลุ่มสาระ การเรียนรู้ และภาคปฏิบัติ - กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จัดเป็นกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” บังคับตามหลักสูตร	2 ชั่วโมง	13.25 – 15.25 น. บูรณาการแบบ PBL ได้แก่ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา การงานอาชีพและเทคโนโลยี และศิลปศึกษา - กิจกรรมลูกเสือ (ทุกวันพุธ) Sport day (ทุกวันพฤหัสบดี) AAR : นักเรียนกับครู (ทุกวันศุกร์)	2 ชั่วโมง
	14.30 น. – 15.30 น. ปฏิบัติกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”	1 ชั่วโมง	15.25 – 16.00 น. กิจกรรมฝึกทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ	35 นาที

จากตารางเปรียบเทียบเวลาเรียนข้างต้นพบว่า ช่วงเช้าของแนวทางการปรับตารางเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใช้เวลาเรียน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้และรายวิชาเพิ่มเติม ใช้เวลาวันละ 3 ชั่วโมง โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปรย ช่วงเช้า เรียนวิชาหลัก ได้แก่ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และวิทยาศาสตร์ ใช้เวลาวันละ 3 ชั่วโมง ช่วงบ่ายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดให้เรียนรายวิชาพื้นฐานและรายวิชาเพิ่มเติม 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้และภาคปฏิบัติและ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จัดเป็นกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” บังคับตามหลักสูตร ใช้เวลาวันละ 2 ชั่วโมง โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปรยเรียนแบบบูรณาการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ในรายวิชาที่ เหลือจากช่วงเช้า ใช้เวลาวันละ 2 ชั่วโมง ซึ่งมีเปรียบเทียบเวลาของโรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปรยแล้วใช้เวลา เท่ากันกับนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย แต่ที่โรงเรียนสุขภาวะมีความ แตกต่างจากโรงเรียนอื่นๆ ไปในประเทศไทยคือ มีกิจกรรมที่เรียกว่า “จิตศึกษา” เพื่อพัฒนาปัญญาภายใน ก่อนเรียนในช่วงเช้า 30 นาที และก่อนเรียนในช่วงบ่ายอีกประมาณ 15-20 นาที ซึ่งถือเป็น “กิจกรรมเพิ่ม เวลารู้” ที่เน้นการปฏิบัติจริงของครูกับนักเรียนร่วมกัน แล้วถ้านำมานับรวมกันกับกิจกรรมฝึกทักษะชีวิต และทักษะอาชีพ (กิจกรรมเพิ่มเวลารู้) ใช้เวลาประมาณ 1.20 ชั่วโมงต่อวัน จากการเปรียบเทียบข้อมูล ข้างต้นเพื่อให้เห็นว่า โรงเรียนสุขภาวะตอบโจทย์ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยที่โรงเรียนสุขภาวะ ได้ดำเนินการพัฒนาโรงเรียนมาก่อนแล้ว 3 ปี



Schedule (ตารางเรียน) Prathomsuksa 6									
	วิทยุภาษาไทย (S.C. and S.C.)			วิทยุภาษา อังกฤษ (S.A.)			เวลา	วิทยุภาษา ไทย (S.C. and S.C.)	
	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat		Mon	Tue
Monday	Math	English	Math	English	Math	English	15.00 - 15.30	Math	English
Tuesday	Math	English	Math	English	Math	English	15.30 - 16.00	Math	English
Wednesday	Math	English	Math	English	Math	English	16.00 - 16.30	Math	English
Thursday	Math	English	Math	English	Math	English	16.30 - 17.00	Math	English
Friday	Math	English	Math	English	Math	English	17.00 - 17.30	Math	English

ผลการพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะ

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทางโรงเรียนสุขภาวะนี้ สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ อย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มต้นจากเปิดใจนำไปสู่การปรับแนวคิด ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง และชุมชนให้หัน มาร่วมมือกัน ตั้งเป้าหมายร่วมกันและดำเนินการอย่างมุ่งมั่น ที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข โดยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ทำจนเกิดผลดีมาแล้วและมีผลการวิจัยสนับสนุน สามารถนำไปปรับใช้ให้เข้า กับบริบทของแต่ละโรงเรียน โดยร่วมมือกันดำเนินการทั้งโรงเรียน มีการทบทวนหลังการปฏิบัติเป็นประจำ (After Action Review : AAR) และนำผลการปฏิบัติของแต่ละคน แต่ละชั้น มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและ นำไปปรับปรุงต่อยอดอยู่เสมอ ในลักษณะของการทำไป ปรับปรุงไป พัฒนาไป มีการสร้างชุมชนแห่งการ

เรียนรู้วิชาชีพ (Professional Learning Community : PLC) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในโรงเรียนจนเป็นวิถีของโรงเรียนหรือวัฒนธรรมขององค์กรของโรงเรียนต่างๆ ซึ่งในที่สุดนอกจากจะประสบความสำเร็จในการทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขแล้ว ครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และชุมชนก็ได้รับความสุขจากทำงานหนักในเปลี่ยนแปลงนี้ เมื่อดำเนินการพัฒนาโรงเรียนไประยะหนึ่งอย่างมีแบบแผน มีการชี้้นำให้เปลี่ยนแปลงแนวคิดการจัดการเรียนการสอนไปจากเดิมและเสริมด้วยนวัตกรรมการทำงานร่วมกันอย่างมืออาชีพ การจัดกิจกรรมทบทวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติงานของครูและการสร้างเครือข่ายข้ามกลุ่ม ข้ามโรงเรียน จนถึงเครือข่ายทั่วประเทศ เป็นการเสริมสร้างให้เกิดพลังขึ้นจากการลงมือทำที่หน้างานของแต่ละโรงเรียนตามบริบทของตนเองจริงๆ เพราะไม่มีใครรู้จักครูมากกว่าผู้บริหารโรงเรียน ไม่มีใครรู้จักนักเรียนมากกว่าครูประจำชั้น ทำให้โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการภาคภูมิใจ โดยสะท้อนให้เห็นได้จากการที่นักเรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่อยากเรียน มีความสนุกสนานตามวัยในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนๆ กล้าแสดงออกในสิ่งที่แตกต่างจากเพื่อน มีความไว้วางใจที่มีต่อครูมากขึ้นกว่าเดิม นักเรียนๆ มีความสุขในการเรียนรู้ ในขณะที่ครูใจเย็นลงยอมรับฟังนักเรียนอย่างตั้งใจ ครูมีใจจดจ่ออยู่กับงานออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และดูแลใกล้ชิดกับนักเรียนมากขึ้น ปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนเป็นไปในทางบวกมากกว่าเดิม ผู้ปกครองมีความพึงพอใจในพฤติกรรมของลูกหลานและผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมกับโรงเรียนมากขึ้น กลายเป็นเครือข่ายในชุมชนของตนเอง โรงเรียนสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชุมชนของแต่ละโรงเรียน อาจกล่าวได้ว่าการดำเนินการปรับเปลี่ยนการจัดการเรียนรู้และสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนและนอกห้องเรียนที่หลากหลายเน้น Active Learning ผลสะท้อนกลับที่สำคัญในโรงเรียนสุขภาวะคือผู้เรียนมีความสุข ทำให้ครูมีความสุขเกิดกำลังใจและแรงผลักดันที่จะพัฒนาผู้เรียนกลายเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้และชุมชนพึงพอใจ



กิจกรรมเพิ่มเวลารู้

โรงเรียนสุขภาวะได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยเน้นทักษะอาชีพ ทักษะชีวิต ทักษะการแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีมสร้างเสริมคุณลักษณะค่านิยมที่ดีงามและความมีน้ำใจต่อกันเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความสนใจ ความถนัดและความต้องการของผู้เรียนทุกคนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีประสบการณ์ตรงสร้างความรู้ด้วยตนเองได้เรียนรู้อย่างมี

ความสุขเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เรียน สร้างสรรค์นวัตกรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ชุมชน เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพซึ่งการจัด “กิจกรรมเพิ่มการเรียนรู้” ที่เน้นกิจกรรม 2 อย่าง คือ 1) จิตศึกษา ซึ่งจะมีกิจกรรมมุ่งให้เกิดสติเพื่อให้นักเรียนกลับมารู้ตัวรู้เท่าทันอารมณ์ว่าควรหยุดหรือจะทำกิจกรรมนั้นต่อไป เช่น Brain Gym โยคะ Body scan เล่าเรื่องจากภาพ โรงเรียนสุภาพะทั้งหมดจะทำกิจกรรมศึกษา 2 ช่วงคือช่วงเช้าก่อนเริ่มเรียนวิชาหลักและช่วงบ่ายก่อนเริ่มเรียนบูรณาการแบบ PBL 2) ทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ เป็นทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำโปroy มีกลุ่มอาชีพเพื่อฝึกทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ เช่น ทำทอซีเมนต์ กระเป๋าน้ำใช้ พรหมเชือกทำ เลี้ยงปลาตก ห้องเรียนขาวนา เกษตรปลอดภัย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”



เอกสารอ้างอิง

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.

(2558). คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.