

Meditation for Learning

สมาธิเพื่อการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา



Meditation for Learning
สมาธิเพื่อการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

MLMODEL

โรงเรียนวัดบ้านดง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 2

คำนำ

ML Model โรงเรียนวัดบ้านดง จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยเปรียบเทียบข้อมูลกับปีการศึกษา ๒๕๖๑ เพื่อให้ครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้ทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อนและจุดที่ควรได้รับการพัฒนา ทำให้การพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนวัดบ้านดงจะได้ใช้ ML Model ในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนจัดทำ ML Model ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

โรงเรียนวัดบ้านดง

๒๕๖๒

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

๑. ความเป็นมาของรูปแบบ/แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนรู้	๑
๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา	๑
๑.๒ ผลการวิเคราะห์ SWOT	๒
๑.๓ แนวทางการแก้ไขปัญหาและพัฒนา	๘
๑.๔ วัตถุประสงค์เป้าหมายการพัฒนา	๑๐
๑.๕ ขอบเขตการดำเนินงาน	๑๐
๑.๖ กิจกรรมดำเนินงาน	๑๐
๑.๗ ระยะเวลาดำเนินการ	๑๑
๑.๘ งบประมาณ	๑๑
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการพัฒนา	๑๒
๒. หลักการ ทฤษฎี แนวคิดการพัฒนา	๑๒
๓. ผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ	๑๒
๓.๑ ผลการดำเนินงานด้านกระบวนการพัฒนารูปแบบ/แนวทาง	
๓.๑.๑ การออกแบบแนวทางการพัฒนา	๒๒
๓.๑.๒ การมีส่วนร่วมในการพัฒนา	๒๓
๓.๑.๓ การนำไปใช้	๒๓
๓.๑.๔ การประเมินและการปรับปรุง	๒๔
๓.๒ ผลการดำเนินงานด้านผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานตามรูปแบบ/แนวทาง	๒๒
๓.๒.๑ ด้านสถานศึกษา	๒๔
(ข้อมูลสถานศึกษา การดำเนินงาน/การบริหารจัดการ การมีส่วนร่วม และการยอมรับ)	
๓.๒.๒ ด้านครูผู้สอน	๒๘
(การออกแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ การวัด และประเมินผล)	
๓.๒.๓ ด้านผู้เรียน	๓๒
(คุณลักษณะของผู้เรียน ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑)	
๔. ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ	๓๔
บรรณานุกรม	

๑. ความเป็นมาของรูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา

การทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน(O-NET) เป็นการประเมินคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานของนักเรียนแต่ละโรงเรียน และเป็นการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนแต่ละช่วงชั้น นอกจากนี้ผลคะแนนสอบที่นักเรียนได้รับจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักเรียนเองเพราะสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในการศึกษาต่อระดับสูงขึ้นได้ ส่วนผู้ปกครองก็จะได้ใช้เป็นแนวทางแก้ไขและสนับสนุนบุตรหลานให้กระตือรือร้นในการเรียนรู้มากขึ้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาไปในแนวทางที่ดีและทางโรงเรียนยังสามารถนำผลการสอบของนักเรียนแต่ละคนไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องต่อความสนใจความต้องการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของนักเรียนต่อไป

ในอนาคต จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ทั้งในภาพรวมของระดับสถานศึกษาและระดับห้องเรียน ๓ ปีซ้อนหลัง พบว่านักเรียนมีผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) อยู่ในระดับต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ จึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อันจะส่งผลต่อคุณภาพของนักเรียนกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีนโยบายยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้น ดังนั้นจึงจัดทำโครงการขึ้นมาเพื่อเป็นการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและยกระดับผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน(O-NET) ทั้ง ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้ให้มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าระดับประเทศ

เนื่องจากในกระแสดิจิทัลและเทคโนโลยีสังคมออนไลน์ปัจจุบัน มีการเข้าถึงวัยชวณอย่างรวดเร็วและสนใจของนักเรียนอย่างมากจึงทำให้นักเรียนมีจินตนาการมีความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งทำให้นักเรียนขาดความสนใจและสมาธิในการเรียนรู้ จึงส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน

ทางโรงเรียนวัดบ้านดง จึงเล็งเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและพัฒนาเครื่องมือที่จะมาแก้ไขปัญหาด้านการเรียนรู้ของนักเรียนโดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความพร้อมและสมาธิในการเรียนรู้จึงได้จัดทำ ML Model ขึ้นมา โดยใช้หลักไตรสิกขาเป็นหลักในการพัฒนา ด้วยเราเชื่อว่าการที่ได้มีศีลธรรม ความพร้อมและสมาธิ จะทำให้เกิดปัญญาตามหลักไตรสิกขา

๑.๒ ผลการวิเคราะห์ SWOT

การวิเคราะห์องค์กร SWOT Analysis ของโรงเรียนวัดบ้านดง

๑) การวิเคราะห์ปัจจัยภายใน (Internal Environment)

๑.๑ ด้านโครงสร้างงานและนโยบาย (S๑)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. โครงสร้างการบริหารงานของโรงเรียนมีความชัดเจน เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ๒. มีการกระจายอำนาจแบ่งงานตามความถนัด ทำให้เกิดความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน ๓. มีความสัมพันธ์และวัฒนธรรมองค์กรที่ดี	๑. การปฏิบัติงานบางเรื่องขาดความต่อเนื่อง เกิดจากการเปลี่ยนแปลงนโยบายของหน่วยเหนือ ๒. การดำเนินงานตามนโยบายซึ่งมีมากทำให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนการสอน

๑.๒ ด้านการใช้บริการและผลผลิต (S๒)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. โรงเรียนมีความพร้อมในการให้บริการทางการศึกษาแก่ประชากรวัยเรียนในพื้นที่บริการได้ทุกคน ๒. โรงเรียนจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ๓. นักเรียนได้รับการดูแลจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เข้มแข็ง ๔. คุณภาพของผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนด้านการเรียนและความประพฤตินักเรียนมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น ๕. การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สุขอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน	๑. นักเรียนบางส่วนมีปัญหาด้านครอบครัว มีผลกระทบต่อนักเรียนในด้านจิตใจและด้านการเรียน ๒. แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียนไม่เพียงพอ เช่น ห้องสมุด



๑.๓ ด้านบุคลากร (M๑)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. บุคลากรมีความเข้มแข็ง ทุ่มเทการทำงานให้กับ ทุกภารกิจของโรงเรียน ๒. มีจำนวนครูเพียงพอกับจำนวนนักเรียน และการบริหารจัดการ ๓. ครูมีความตื่นตัวและกระตือรือร้นในการพัฒนา ตนเอง นำความรู้ที่ได้มาใช้ในการจัดการเรียน การสอน	๑. บุคลากรบางส่วนยังขาดความเชี่ยวชาญ ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์

๑.๔ ด้านการเงิน (M๒)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. โรงเรียนได้รับความร่วมมือจากชุมชนในการระดม ทรัพยากรทางการศึกษาเป็นอย่างดี ๒. การบริหารงบประมาณของโรงเรียน ดำเนินไป ตามแผนปฏิบัติการ อย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้	๑. งบประมาณที่ได้รับจัดสรรจากรัฐบาล ยังไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการ

๑.๕ ด้านวัสดุ/อุปกรณ์ (M๓)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. โรงเรียนใช้อาคารสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ในการจัดการเรียนการสอนและบริการชุมชน อย่างคุ้มค่า ๒. โรงเรียนมีคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการจัดการเรียน การสอนอย่างเพียงพอ	๑. โรงเรียนมีวัสดุอุปกรณ์ชำรุด เสื่อมสภาพ ๒. อุปกรณ์ระบบเสียงตามสายเสื่อมสภาพ ส่งผลต่อการประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน

๑.๖ ด้านบริหารจัดการ (M๔)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. โรงเรียนได้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี ใช้เครื่องมือในการปฏิบัติงาน ๒. มีการนิเทศ กำกับ ติดตามการจัดการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง ๓. ผู้บริหารมีความมุ่งมั่นในการบริหารจัดการ โรงเรียนให้บรรลุภารกิจ ๔. เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการบริหาร จัดการ	๑. การจัดเก็บข้อมูลสารสนเทศไม่เป็นระบบและ เป็นปัจจุบันทำให้ขาดความคล่องตัวในการ ปฏิบัติงาน ๒. โรงเรียนขาดการรายงาน/ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ผลงาน



๒) ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในของโรงเรียน คณะทำงานได้ดำเนินการพิจารณาจากจุดแข็งและจุดอ่อน ซึ่งได้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการโดยมีปัจจัยที่ใช้ในการวิเคราะห์ ๖ ปัจจัย

(๑) ปัจจัยด้านโครงสร้างและนโยบาย พบว่า โครงสร้างการบริหารงานของโรงเรียนมีความชัดเจนเอื้อต่อการปฏิบัติงาน มีการกระจายอำนาจ แบ่งงานตามความถนัด ทำให้เกิดความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน และมีความสัมพันธ์และวัฒนธรรมขององค์กรที่ดี แต่ก็มีประเด็นที่เป็นจุดอ่อน คือ การปฏิบัติงานบางเรื่องขาดความต่อเนื่อง เกิดการเปลี่ยนแปลงนโยบายของหน่วยเหนือ และการดำเนินงานตามนโยบาย ซึ่งมีมากทำให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนการสอนจึงสามารถสรุปได้ว่า เป็นปัจจัยที่เป็นจุดแข็งเนื่องจากโรงเรียนมีการจัดการองค์กรโครงสร้างและมีนโยบายการบริหารงานที่ดี

(๒) ปัจจัยด้านการให้บริการและผลผลิต พบว่า โรงเรียนมีความพร้อมในการให้บริการทางการศึกษาแก่ประชากรในวัยเรียนในเขตพื้นที่บริการได้ทุกคน มีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ นักเรียนได้รับการดูแลจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เข้มแข็ง คุณภาพผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนด้านการเรียนและความประพฤตินักเรียนมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้สุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน แต่มีจุดอ่อนอยู่บ้างคือนักเรียนบางส่วนมีปัญหาทางด้านครอบครัว มีผลกระทบต่อนักเรียนในด้านจิตใจและการเรียน พร้อมทั้งแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียนไม่เพียงพอ เช่น ห้องสมุด ซึ่งจัดว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนแต่โดยรวมสามารถสรุปได้ว่าด้านการให้บริการและผลผลิตเป็นจุดแข็งของโรงเรียนวัดบ้านดง

(๓) ปัจจัยด้านบุคลากร พบว่า บุคลากรมีความเข้มแข็ง ทুমเทการทำงานให้กับทุกภารกิจของโรงเรียนมีจำนวนครูเพียงพอกับจำนวนนักเรียนและการบริหารจัดการ ครูมีความตื่นตัวกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง นำความรู้ที่มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน แต่ก็พบว่าบุคลากร บางส่วนยังขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์ แต่ปัจจัยด้านบุคลากรก็ถือว่าเป็นจุดแข็งที่มีความสำคัญของโรงเรียน

(๔) ปัจจัยด้านการเงินจากการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า โรงเรียนได้รับความร่วมมือจากชุมชนในการระดมทรัพยากรทางการศึกษาเป็นอย่างดี การบริหารงบประมาณของโรงเรียน ดำเนินไปตามแผนปฏิบัติการอย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้แต่ก็พบว่าโรงเรียนมีจุดอ่อนในเรื่องของงบประมาณที่ได้รับจัดสรรจากรัฐบาลไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการ

(๕) ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ จากการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า โรงเรียนใช้อาคารสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอน และบริการชุมชนอย่างคุ้มค่า โรงเรียนมีวัสดุอุปกรณ์ชำรุด เสื่อมสภาพในเรื่องอุปกรณ์ระบบเสียงตามสาย ส่งผลกระทบต่อการประชาสัมพันธ์งานโรงเรียน

(๖) ปัจจัยด้านการบริหารจัดการ จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่า โรงเรียนได้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี ใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน มีการนิเทศ กำกับ ติดตาม การจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง



๓) สรุปผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน

ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในตามปัจจัยทั้ง ๖ ประเด็น ดังกล่าวข้างต้นสรุป ในภาพรวมได้ว่า ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นปัจจัยที่เป็นจุดแข็งของโรงเรียนที่เอื้อต่อการพัฒนาโดยการให้บริการด้านการศึกษาของโรงเรียนวัดบ้านดง มีการจัดระบบโครงสร้างและนโยบายด้านผลผลิต ด้านบุคลากรด้านการเงิน วัสดุอุปกรณ์ และด้านการบริหารจัดการเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาแต่ประสบปัญหาในประเด็นที่ว่า งบประมาณที่ได้รับการจัดสรรจากรัฐบาลยังไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการ ทำให้โรงเรียนพัฒนาได้ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เท่าที่ควร

๔) ผลการวิเคราะห์ปัจจัยภายนอก (External Environment)

๔.๑ ด้านสังคมและวัฒนธรรม (S)

โอกาส	อุปสรรค
๑. ชุมชนมีความเข้มแข็ง ยินดีให้การสนับสนุนภารกิจของโรงเรียน	๑. คนในชุมชนมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ
๒. คนในชุมชนมีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาเป็นจุดเด่นของโรงเรียนได้	๒. สถานที่ตั้งของโรงเรียนอยู่ใกล้ตัวโรงงานอุตสาหกรรมมีผลกระทบต่อจำนวนนักเรียนในโรงเรียน
๓. คนในชุมชนร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรม การดำรงชีวิตในท้องถิ่น ซึ่งสามารถให้เป็นแหล่งเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกในด้านต่าง ๆ ให้กับนักเรียนได้	๓. การย้ายถิ่นของผู้ปกครองทำให้นักเรียนเรียนไม่ต่อเนื่อง ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

๔.๒ ด้านเทคโนโลยี (T)

โอกาส	อุปสรรค
๑. ชุมชนเข้าถึงเทคโนโลยีได้สะดวกมากขึ้น ส่งผลดีต่อการประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน	๑. มีการใช้เทคโนโลยีในทางลบ เช่น เล่นเกม ดูโทรทัศน์มากเกินไป
๒. มีการบริการและเทคโนโลยีใหม่เกิดขึ้น เอื้อต่อการเรียนรู้ตนเองที่หลากหลายมากขึ้น	

๔.๓ ด้านเศรษฐกิจ (E)

โอกาส	อุปสรรค
๑. คนในชุมชนส่วนใหญ่มีอาชีพและที่ดินทำกินเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง	๑. เศรษฐกิจโดยรวมของประเทศอยู่ในช่วงชะลอตัวส่งผลกระทบต่อชุมชนและโรงเรียน
	๒. ราคาพืชผลทางการเกษตรตกต่ำ ทำให้รายได้ของผู้ปกครองลดลง



๔.๔ ด้านการเมืองและกฎหมาย (P)

โอกาส	อุปสรรค
๑. นโยบายเรียนฟรีจนจบการศึกษาขั้นพื้นฐานมีส่วนเพิ่มโอกาสทางการศึกษา ๒. นโยบายการกระจายอำนาจให้ท้องถิ่นมีส่วนให้สถานศึกษาได้รับการสนับสนุนงบประมาณบางส่วนจากท้องถิ่น	๑. นโยบายด้านการศึกษามีการเปลี่ยนแปลงบ่อยส่งผลกระทบต่อเนื่องในการบริหารจัดการศึกษา

๕) ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก

คณะทำงานได้ดำเนินการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกของโรงเรียนวัดบ้านดง โดยจำแนกปัจจัยในการวิเคราะห์ ๔ ปัจจัย คือ

(๑) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม เนื่องจากคนในชุมชนมีความเข้มแข็ง ยินดีให้การสนับสนุนภารกิจของโรงเรียน และมีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความรู้ความสามารถ และมีความพร้อมในการถ่ายทอดให้กับนักเรียน ส่งผลให้โรงเรียนพัฒนาเป็นจุดเด่นของโรงเรียนได้ และคนในชุมชนร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี ซึ่งสามารถใช้เป็นแหล่งเรียนรู้แล้วสร้างจิตสำนึกในด้านต่าง ๆ ให้กับนักเรียน แต่ยังมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อโรงเรียน คือสถานที่ตั้งของโรงเรียนอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม ผลกระทบต่อจำนวนนักเรียนในโรงเรียนและปัญหาการย้ายถิ่นฐานของผู้ปกครอง ทำให้นักเรียนเรียนไม่ต่อเนื่อง ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่ก็ยังเป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมเอื้อต่อการพัฒนาของโรงเรียนวัดบ้านดง

(๒) ปัจจัยด้านเทคโนโลยี จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่า เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาและการให้บริการทางการศึกษาของโรงเรียน เนื่องจากหน่วยงานภาครัฐให้การส่งเสริมสนับสนุนด้านความพร้อมของโรงเรียน ชุมชนมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นผลดีต่อการจัดการศึกษาของบุตรหลาน และการติดต่อประสานงานกับโรงเรียน ทำให้การเรียนรู้ ติดตามข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์ แม้ว่าจะมีการนำเทคโนโลยีไปใช้อย่างผิดวัตถุประสงค์ รวมทั้งผู้ปกครองบางส่วนยังขาดความรู้ ด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัย แต่เป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้น

(๓) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ยังคงเอื้อต่อการพัฒนาและการให้บริการทางการศึกษาของโรงเรียน เนื่องจากได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐในงบประมาณ และชุมชน มีความเป็นอยู่แบบพอเพียง มีรายได้พอเลี้ยงตัว

(๔) ปัจจัยด้านการเมืองและกฎหมาย เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาทางการศึกษาของโรงเรียน แม้ว่าการปรับเปลี่ยนคณะรัฐมนตรีบ่อย ๆ ทำให้การทำงานไม่ต่อเนื่อง รวมทั้งการประสานราชการและความซ้ำซ้อนในการจัดทำระบบข้อมูล เพื่อสนองนโยบายของหลาย ๆ หน่วยงาน ที่กระทบต่อเวลาเรียน ระเบียบกฎเกณฑ์ใหม่ ๆ ทำให้ครูเกิดความตื่นตัวในการพัฒนาตนเองและพัฒนางาน เพื่อความก้าวหน้าทางวิชาชีพ การเมืองท้องถิ่นส่งผลกระทบต่อบทบาท การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในการให้ความร่วมมือ สนับสนุนกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน แต่มีผลต่อการพัฒนาการศึกษาของโรงเรียนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น



๖) สรุปผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก

ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกตามปัจจัยทั้ง ๔ ประเด็นดังกล่าว ข้างต้นสรุปในภาพรวมได้ว่าปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาและการให้บริการทางการศึกษาของโรงเรียนวัดบ้านดง โรงเรียนมีสภาพสังคมวัฒนธรรมที่ดีงาม แข็งแกร่งมีการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น มีแหล่งเรียนรู้และแหล่งวัฒนธรรม ชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ให้การส่งเสริมสนับสนุนด้านเทคโนโลยีและงบประมาณ และเนื่องจากการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ส่งผลให้การจัดการศึกษาของโรงเรียนวัดบ้านดง มีการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน อย่างเป็นระบบชัดเจนและต่อเนื่อง

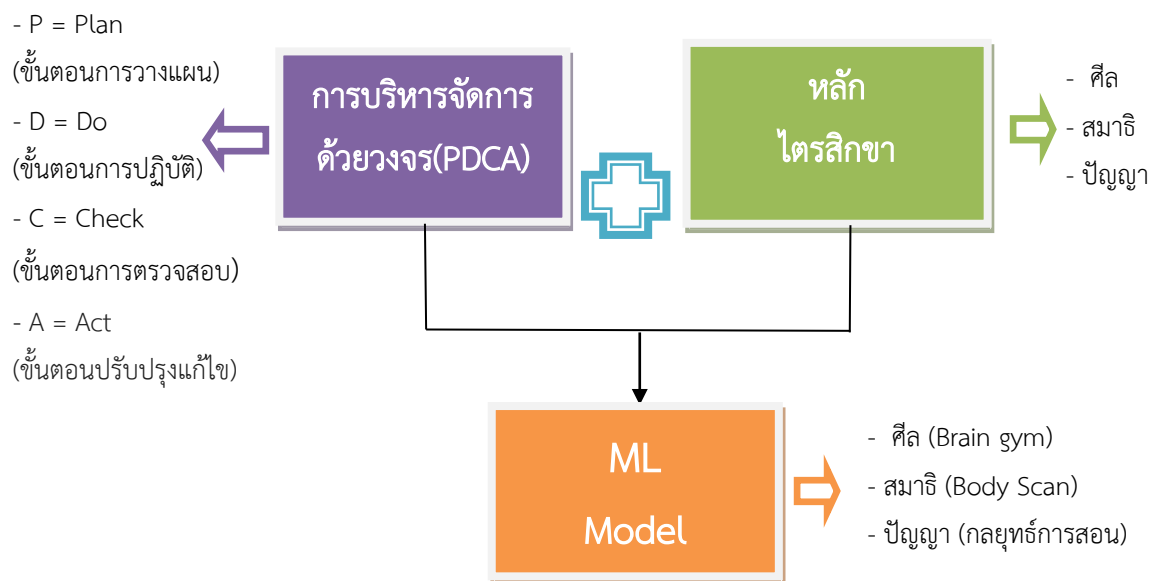
๗) การประเมินสถานภาพของโรงเรียน

ผลการประเมินสถานภาพของโรงเรียน จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก และภายในของโรงเรียนวัดบ้านดง ดังกล่าวข้างต้น สามารถประเมินสถานภาพของโรงเรียนได้อยู่ในลักษณะ “เอื้อและแข็ง (STAR)” กล่าวคือ โรงเรียนมีโอกาที่จะพัฒนาภารกิจในการจัดการศึกษาและให้บริการทางการศึกษากับชุมชนหรือกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ บุคลากรปฏิบัติหน้าที่ตรงตามความรู้ความสามารถของตนเอง และมีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ การบริหารการจัดการที่เป็นระบบชัดเจนและมีคุณภาพ ด้านผลผลิตและการให้บริการที่ดี มีชื่อเสียงเป็นจุดแข็ง ในการพัฒนาภายใต้การส่งเสริมสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก ซึ่งได้แก่ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านเทคโนโลยี ด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมืองและกฎหมาย ซึ่งมีระเบียบพระราชบัญญัติที่เอื้อต่อการดำเนินการ



๑.๓ แนวทางการแก้ไขและพัฒนา

การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนด้วย ML model โรงเรียนวัดบ้านดงได้บูรณาการแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ ๑ แสดงการบูรณาการแนวคิดเป็น ML model



ภาพที่ ๒ แสดง ML model ของโรงเรียนวัดบ้านดง



ML model หมายถึง สมาธิเพื่อการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

M มาจากคำว่า Meditation (สมาธิ) หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้

L มาจากคำว่า Learning (การเรียนรู้) หมายถึง ทักษะกระบวนการ ความรู้ที่จะได้รับจากการเรียนรู้

- Brain gym เป็นกิจกรรมแรก ที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติ ก่อนเข้าเรียนในช่วงเช้าโดยเน้น การเตรียมความพร้อมของสมอง อาทิเช่น การนับเลขแบบอินเดียว การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการทำกิจกรรม
- กลยุทธ์การสอน เป็นสิ่งที่ครูจะต้องสอดแทรก ระหว่างเรียน อาทิเช่น กิจกรรม Active learning, สะเต็มศึกษา, BBL, เทคนิคบูรณาการการเรียนรู้และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่เน้นความสนุกสนาน
- Body scan เป็นกิจกรรมที่สองที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติก่อนเข้าเรียนในช่วงบ่าย โดยเน้นในเรื่องการสร้างสมาธิ อาทิ เช่น ให้นักเรียนนั่งสมาธิ และฟังนิทาน
- คีล (ความพร้อม) คือ สิ่งที่เกิดจากกิจกรรม Brain gym
- สมาธิ คือ สิ่งที่เกิดจากกิจกรรม Body scan
- ปัญญา ผู้เรียนจะเกิดปัญญา ด้วยการที่ผู้เรียนมีคีล (ความพร้อม) และสมาธิในการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ที่ว่าผู้ใดมีคีลสมาธิผู้นั้นต้องเกิดปัญญาในที่สุด



ภาพที่ ๓ แสดงองค์ประกอบของกิจกรรมของ brain gym และ body scan



๑.๔ วัตถุประสงค์เป้าหมายการพัฒนา

๑.๔.๑ วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อพัฒนาและยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้นทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
- ๒) เพื่อพัฒนาและยกระดับผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติ (O-NET) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ให้สูงกว่าระดับประเทศ
- ๓) เพื่อพัฒนารูปแบบการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

๑.๔.๒ เป้าหมายในการพัฒนา

๑) เชิงปริมาณ

- (๑) นักเรียนระดับชั้น ป.๑ – ป.๖ จำนวน ๕๓ คน

๒) เชิงคุณภาพ

- (๑) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
- (๒) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติ (O-NET) สูงกว่าระดับประเทศ ทั้ง ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้
- (๓) ครูผู้สอนมีรูปแบบการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๑.๕ ขอบเขตการดำเนินงาน

- ๑) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการจัดการเรียนการสอนเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนวัดบ้านดง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๖ ปีการศึกษา ๒๕๖๒
- ๒) สร้างรูปแบบเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยวิเคราะห์จากบริบทของโรงเรียน สภาพปัจจุบันของการบริหารจัดการและการจัดการเรียนการสอน
- ๓) จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทางของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น
- ๔) นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน
- ๕) วิเคราะห์ผลการเรียนรู้ของนักเรียน ปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้

๑.๖ กิจกรรมดำเนินงาน

ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	สถานที่ดำเนินการ
๑	ประชุมวางแผนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ของนักเรียน	๒๗ พ.ค. ๒๕๖๒	โรงเรียนวัดบ้านดง
๒	ออกแบบโมเดล/สร้างเครื่องมือ/รูปแบบ	๒๘ – ๓๑ พ.ค. ๒๕๖๒	โรงเรียนวัดบ้านดง
๓	จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบที่ออกแบบไว้	มิ.ย. – ส.ค. ๒๕๖๒	โรงเรียนวัดบ้านดง
๔	นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน	ก.ย. ๒๕๖๒	โรงเรียนวัดบ้านดง
๕	สรุปวิเคราะห์ผลการเรียนรู้ของนักเรียนและเขียนรายงานผล	ก.ย. ๒๕๖๒	โรงเรียนวัดบ้านดง
๖	ปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้	ก.ย. ๒๕๖๒	โรงเรียนวัดบ้านดง



๑.๗ ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ – ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒

๑.๘ งบประมาณ

งบประมาณจากแผนงานบูรณาการยกระดับคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ให้มีคุณภาพเท่าเทียมและทั่วถึงบรายจ่ายอื่น สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ โครงการ TFE (Teams for Education) สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสระบุรี จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท (สามหมื่นบาทถ้วน)

ที่	กิจกรรม	กำหนดการ/สถานที่	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน (บาท)
๑	กิจกรรมที่ ๑ ประชุมวางแผน การดำเนินการจัดการเรียนรู้ ของนักเรียน ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้	๒๗ พ.ค. ๒๕๖๒ ห้องประชุมโรงเรียน วัดบ้านดง	-	-
๒	กิจกรรมที่ ๒ ออกแบบโมเดล/สร้างเครื่องมือตามรูปแบบที่ออกแบบไว้	๒๘ – ๓๑ พ.ค. ๒๕๖๒ ห้องประชุมโรงเรียน วัดบ้านดง	๑. ค่าวัสดุทำ แผนการเรียนรู้ให้ครู ๒. ป้ายไว้นิล	๑๕,๐๐๐
๓	กิจกรรมที่ ๓ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบที่ออกแบบไว้	มิ.ย. – ส.ค. ๒๕๖๒ โรงเรียนวัดบ้านดง	๑. ค่าวัสดุจัดทำสื่อ การสอนตามกิจกรรม การเรียนรู้	๑๕,๐๐๐
๔	กิจกรรมที่ ๔ นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน	ก.ค. ๒๕๖๒ โรงเรียนวัดบ้านดง	-	-
๕	กิจกรรมที่ ๕ ปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้	ก.ค. ๒๕๖๒ โรงเรียนวัดบ้านดง	-	-
๖	กิจกรรมที่ ๖ สรุปวิเคราะห์ผล การเรียนรู้ของนักเรียนและ เขียนรายงานผล	ก.ย. ๒๕๖๒ โรงเรียนวัดบ้านดง	-	-
รวมทั้งสิ้น				๓๐,๐๐๐

* ขออภัยได้ทุกรายการ

หมายเหตุ : รายการค่าใช้จ่ายให้ระบุรายการค่าใช้จ่าย โดยให้แสดงอัตราการเบิกจ่าย ระบุจำนวนและจำนวนเงินรวม ให้เป็นไปตามระเบียบที่เกี่ยวข้องและมาตรการการประหยัดงบประมาณของสำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการพัฒนา

- (๑) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
- (๒) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติ(O-NET) สูงกว่าระดับประเทศ ทั้ง ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้
- (๓) ครูผู้สอนมีรูปแบบการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสร้างเครื่องมือการวัดผลประเมินผลได้ครอบคลุมตัวชี้วัดตามหลักสูตร

๒. หลักการ ทฤษฎี แนวคิดการพัฒนา

๒.๑ แนวคิดวงจรคุณภาพ PDCA

วีรวิชัย เลิศไทยตระกูล (๒๕๕๔) กล่าวถึงปรัชญา วงจร PDCA ว่า Dr. William Edwards Deming ได้พัฒนางจร PDCA ขึ้นมาจากแนวคิดของ Dr. W.A. Shewhart นักควบคุมกระบวนการเชิงสถิติ ที่ J Bell Laboratories ในสหรัฐอเมริกาที่ได้นำเสนอในหนังสือ Statistical Method from the Viewpoint of Quality Control (๑๙๓๐) ในระยะแรกรู้จักวงจร PDCA ในนาม Shewhart Cycle จากนั้น Dr. William Edwards Deming ได้นำไปพัฒนาปรับใช้ในการควบคุมคุณภาพในวงการอุตสาหกรรมของญี่ปุ่น จึงมีชื่อเรียกว่า Deming Cycle (สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น, ๒๕๕๒ อ้างถึงในวีรวิชัย เลิศไทยตระกูล (๒๕๕๔)) เริ่มแรกวงจร PDCA เน้นถึงความสัมพันธ์ของ ๔ ฝ่าย ในการดำเนินธุรกิจเพื่อให้ได้มาซึ่งคุณภาพและความพึงพอใจของลูกค้า ได้แก่ ฝ่ายออกแบบ ฝ่ายผลิต ฝ่ายขาย และฝ่ายวิจัย ความสัมพันธ์ทั้ง ๔ ฝ่ายจะต้องดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับคุณภาพสินค้าตามความต้องการของลูกค้าที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยให้ถือว่าคุณภาพต้องมาก่อนสิ่งใด (ศุภชัย อาชีวะระงับโรค, ๒๕๔๗ อ้างถึงใน วีรวิชัย เลิศไทยตระกูล (๒๕๕๔)) ต่อมาแนวคิดเกี่ยวกับ Deming Cycle ได้ถูกดัดแปลงให้เข้ากับวงจรการบริหารงาน คือขั้นตอน การวางแผน (Plan) ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Do) ขั้นตอนการตรวจสอบ (Check) และขั้นตอนการปรับปรุงแก้ไข (Act) โครงสร้างของวงจร PDCA ชนิกันต์ เขียรสุต (๒๕๕๑) กล่าวว่า ขั้นตอนทั้ง ๔ ขั้นตอนของวงจร PDCA ประกอบด้วย "การวางแผน" อย่างรอบคอบเพื่อ"การปฏิบัติ"อย่างค่อยเป็นค่อยไปแล้วจึง "ตรวจสอบ"ผลที่เกิดขึ้น วิธีการปฏิบัติใดมีประสิทธิภาพที่สุดก็จะจัดให้เป็นมาตรฐาน หากไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ก็ต้องมองหาวิธีการปฏิบัติใหม่หรือใช้ความพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม

ขั้นตอนการวางแผน (Plan) ขั้นตอนการวางแผนครอบคลุมถึงการกำหนดกรอบหัวข้อที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการ ปฏิบัติงาน ฯลฯ พร้อมกับพิจารณาว่ามีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลใดบ้างเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนั้น โดยระบุวิธีการเก็บข้อมูลให้ชัดเจน นอกจากนี้จะต้องวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้ แล้วกำหนดทางเลือกในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงดังกล่าว การวางแผนยังช่วยให้เราสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตและช่วยลดความสูญเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งในด้านแรงงาน วัตถุดิบ ชั่วโมงการทำงาน เงิน เวลา ฯลฯ โดยสรุปแล้วการวางแผน



ช่วยให้รับรู้สภาพปัจจุบัน พร้อมกับกำหนดสภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ด้วยการผสมผสานประสบการณ์ ความรู้และทักษะอย่างลงตัว โดยทั่วไปการวางแผนมีอยู่ด้วยกัน ๒ ประเภทหลัก ๆ ดังนี้

ประเภทที่ ๑ การวางแผนเพื่ออนาคต เป็นการวางแผนสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือกำลังจะเกิดขึ้น บางอย่างเราไม่สามารถควบคุมสิ่งนั้นได้เลย แต่เป็นการเตรียมความพร้อมของเราสำหรับสิ่งนั้น

ประเภทที่ ๒ การวางแผนเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เป็นการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง สภาพที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อสภาพที่ดีขึ้น ซึ่งเราสามารถควบคุมผลที่เกิดในอนาคตได้ด้วยการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ปัจจุบัน

ขั้นตอนการปฏิบัติ (DO) ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ การลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามทางเลือกที่ได้ กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน ในขั้นนี้ต้องตรวจสอบระหว่างการปฏิบัติด้วยว่าได้ ดำเนินไปในทิศทางที่ตั้งใจหรือไม่ พร้อมกับสื่อสารให้ผู้ที่เกี่ยวข้องรับทราบด้วย เราไม่ควรปล่อยให้ถึงวินาทีสุดท้ายเพื่อดูความคืบหน้าที่เกิดขึ้น หากเป็นการปรับปรุงในหน่วยงานผู้บริหารย่อมต้องการ ทราบความคืบหน้าอย่างแน่นอน เพื่อจะได้มั่นใจว่าโครงการปรับปรุงเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

ขั้นตอนการตรวจสอบ (Check) ขั้นตอนการตรวจสอบ คือ การประเมินผลที่ได้รับจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แต่ขั้นตอนนี้มักจะถูกมองข้ามเสมอ การตรวจสอบทำให้เราทราบว่า การปฏิบัติในขั้นที่สอง สามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ สิ่งสำคัญก็คือเราต้องรู้ว่า จะตรวจสอบอะไรบ้างและบ่อยครั้งแค่ไหน ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบจะเป็นประโยชน์สำหรับขั้นตอนถัดไป

ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม (Act) ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสมจะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบ ซึ่งมีอยู่ ๒ กรณี คือ ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้ หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หากเป็นกรณีแรกก็ให้นำแนวทางหรือกระบวนการปฏิบัตินั้นมาจัดทำให้เป็นมาตรฐาน พร้อมทั้งหาวิธีการที่จะปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งอาจหมายถึงสามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิม หรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเดิมหรือทำให้คุณภาพดียิ่งขึ้นก็ได้ แต่ถ้าหากเป็นกรณีที่สอง ซึ่งก็คือผลที่ได้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้ เราควรนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่าควรจะดำเนินการอย่างไรต่อไปนี้อาทิ มองหาทางเลือกใหม่ที่น่าจะเป็นไปได้ใช้ความพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม ขอความช่วยเหลือจากผู้รู้หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่



๒.๒ การบริหารสมอง (Brain gym)

๒.๒.๑ แนวคิดและหลักการ

การบริหารและออกกำลังกายสมอง หรือ Brain Gym ซึ่งถูกคิดค้นพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ.๑๙๘๑ โดย ดร.พอล เดนนิสัน แห่ง Educational Kinesiology Foundation ในรัฐแคลิฟอร์เนีย เพื่อช่วยให้สมองทั้งด้านซ้ายและสมองด้านขวาทำงานประสานกันได้ดี ในช่วงแรก ดร.พอล คิดค้นวิธีการนี้ขึ้นมาเพื่อช่วยคนตาบอดและผู้ที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ แต่แล้วก็พบว่าการเล่นโยคะหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ใช้ได้กับคนทุกวัยในการที่จะช่วยให้สมองตื่นตัวเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น ผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้การเรียนรู้หรือการทำงานเกิดประสิทธิภาพ (Educational Kinesiology Foundation. ๒๐๐๖: Online) เป็นการบริหารส่วนของ corpus callosum ซึ่งเชื่อมสมองสองซีกเข้าด้วยกันให้แข็งแรง และทำงานคล่องแคล่ว อันจะทำให้การถ่ายโอนการเรียนรู้และข้อมูลของสมองทั้งสองซีกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด (พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์, ๒๕๔๔: ๓๗)

๒.๒.๒ ความสำคัญ

สมองของคนเราแบ่งได้เป็น ๒ ซีก คือ ซีกซ้ายและซีกขวาโดยมีกลุ่มไฟเบอร์เชื่อมสมองทั้ง ๒ ซีกเข้าด้วยกัน ในคนส่วนมากสมองข้างซ้ายควบคุมการทำงานของดวงตาข้างขวา แขน หู และขา ข้างขวาคือเป็นข้างที่สามารถขบคิดถึงเหตุและผลได้ดีที่สุด สมองซีกซ้ายนี้เองมีความสามารถทางด้านการคำนวณ ความชำนาญด้านภาษา การฟังและความเข้าใจ ส่วนสมองซีกขวาคือจะเป็นแหล่งของจินตนาการ อารมณ์ ความรู้สึก สัญชาตญาณและลางสังหรณ์ ความสามารถทางด้านศิลปะและบ่อเกิดของความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ดังนั้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่คุณอ่านรายงานสมองซีกซ้ายของคุณก็จะทำหน้าที่ถอดความหมายคำพูด ในระหว่างที่สมองซีกขวาคือรวบรวมความคิดเข้าไว้ด้วยกัน อย่างไรก็ตามถ้าหากเราเหนื่อยหรือเครียด สมองจะทำงานได้เพียงข้างเดียวเท่านั้น ความสามารถในการใช้สมาธิจึงลดลง และเราก็จะไม่สามารถรวบรวมความคิดหรือพูดอธิบายอะไรออกไปได้อย่างชัดเจน รวมทั้งไม่สามารถที่จะคิดในเชิงสร้างสรรค์ได้ เช่น ถ้าหากสมองข้างที่ทำหน้าที่รวบรวมเหตุผลของเราถูกปิด (ก็คือสมองซีกซ้าย) เราอาจจะยังอ่านข้อความบนหน้ากระดาษได้ แต่ก็ไม่สามารถอธิบายความหมายของข้อความนั้นได้เต็มที่นักหรือไม่ก็อาจจะตะกุกตะกักติดขัดอยู่กับอารมณ์หรือความรู้สึกยุ่งเหยิงไม่เป็นระเบียบและไม่สามารถคิดใคร่ครวญหรือแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ เพราะเหตุนี้เองการแก้ไขปัญหาคือความอ่อนล้าของสมองที่เกิดขึ้นกับคุณด้วยการบริหารสมอง จึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยเพราะเมื่อใดที่สมองของเราทำงานประสานกันได้ดี ก็จะส่งผลให้เราสงบนิ่งและติดต่อสื่อสารรวมทั้งประเมินสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามหลักเหตุผลดีขึ้น ความสามารถในการรับรู้ ความคิดเห็นของผู้อื่นก็จะพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน พอล เดนนิสันร่วมกับ เกล อี เดนนิสัน ศึกษาเด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้แต่ละคนจนพบว่าปัญหาการเรียนรู้เป็นผลจากความบกพร่องของสมองส่วนใด เดนนิสัน จึงให้เด็กแต่ละคนทำการบริหารสมองในส่วนที่บกพร่องด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วนเพื่อช่วยให้สมองส่วนนั้นแข็งแรงขึ้น โดยมีฐานความเชื่อว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในจุดที่สมองส่วนใดควบคุมสั่งการอยู่จะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับสมองส่วนนั้น ๆ หลังจากให้เด็กกลุ่มนี้ทำการบริหารสมองอย่างต่อเนื่อง ผลปรากฏว่าเด็กแต่ละคนมีการเรียนรู้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กบางรายสามารถในการเรียนรู้ได้เหมือนเด็กปกติทั่วไป (นันทิยา ต้นศรีเจริญ. ๒๕๔๕: ๒๖)



๒.๒.๓ วิธีการบริหารสมอง

การฝึกก็มีดังต่อไปนี้ น้ำเปล่าหล่อเลี้ยงสมองให้สดใส วางขวดน้ำไว้ประจำโต๊ะ สำหรับคอยจิบทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้จิตใจและร่างกายคุณตื่นตัวตลอดเวลาและสมองก็จะเปิดกว้าง สามารถรับข่าวสารและข้อมูลได้ดีเพราะน้ำช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาทและเวลาที่เรารู้สึกเคร่งเครียด ส่วนหนึ่งเป็นเพราะร่างกายของเราขาดน้ำ เราจึงควรจิบน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพื่อช่วยหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ ใช้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมกับหายใจเข้า ลำดับต่อไปให้หายใจออกและหันศีรษะไปทางซ้ายจนกระทั่งคุณสามารถมองข้ามไหล่ซ้ายของตัวเองไปได้ จากนั้นให้สลับ ลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวาพร้อมกับห่อไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลาง และ เลี้ยวไปด้านขวา จนกระทั่งคุณสามารถมองข้ามไหล่ขวาของตัวเองได้ ยึดไหล่ทั้ง ๒ ข้างออก ก้มคาง ลงจรดหน้าอกพร้อมกับสูดหายใจลึกๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับไหล่ ซ้ายบ้าง และทำซ้ำกันข้างละ ๒ ครั้ง

วิธีบริหารแบบนี้ จะช่วยกระตุ้นความชำนาญด้านการฟังและการได้ยิน โดยการเหยียดกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ทั้ง ๒ ข้าง เพราะกล้ามเนื้อดังกล่าวเชื่อมต่อกับเส้นประสาทในสมอง ที่ ควบคุมหูและดวงตาทั้ง ๒ ข้าง นอกจากนี้ ยังช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อันเกิดจากการนั่งทำงานที่โต๊ะเป็นเวลานานอีกด้วย

บริหารขา ยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวา เล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับส้นเท้าขวา สูดลมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับ งอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้า แล้วกลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นขาข้างขวาโดยออกกำลังในท่านี้ทั้งหมด ๓ ครั้งด้วยกัน

การบริหารในท่านี้จะดีสำหรับการปรับปรุงสมาธิรวมทั้งจะเพิ่มอัตราความเร็วในการอ่านหนังสือ และช่วยให้กระบวนการขบคิดข้อมูลดีขึ้น นอกจากนี้ยังจะช่วยให้อาการกล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อน่องผ่อนคลาย ช่วยคลายความตึงเครียดตรงส่วนหลังตลอดทั้งแนว

ขีดๆ เขียนๆ บริหารสมอง เขียนเส้นขยุกขยิกหรืออะไรก็ได้ลงบนกระดาษโดยเขียนด้วยมือทั้งสองข้างพร้อมกัน ลายเส้นที่ได้อาจจะดูเพี้ยน ๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมองมาก

วิธีนี้จะช่วยปรับปรุง ระบบการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้ง ๒ ซีกทำงานพร้อมกัน ผลที่ได้ก็คือทำให้การประสานงานของสมองดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพความทรงจำในเรื่องทิศทางและทำให้ความชำนาญด้านการสะกดคำและคำนวณดีและรวดเร็วขึ้นอีกด้วย

เสริมสร้างความเป็นทีมให้กับสมอง วิธีที่วากก็คือการเขียนเลข ๘ ในอากาศนั่นเอง อาจจะเขียนด้วยนิ้วหรือด้วยสายตาก็ได้ ถ้าเขียนด้วยนิ้ว ให้ยื่นแขนออกไปข้างหน้า เริ่มเขียนจากด้านซ้ายของเลข ๘ โค้งจากข้างบนลงมาถึงกลางของตัวเลข เลี้ยวไปทางขวาโค้งลงหาแนวถึงกลางอีกครั้ง คราวนี้โค้งวนซ้ายไปหาถึงกลางโค้งขวาไปจรดจุดเริ่มต้น ได้เลข ๘ พอดี ทำซ้ำกัน ๕ ครั้ง (สลับแขนคนละข้างด้วย) วิธีนี้



จะช่วยให้ประสิทธิภาพในการอ่านและการทำความเข้าใจดีขึ้นเพราะเป็นการเชื่อมต่อการทำงานของสมองด้านซ้ายและด้านขวาให้ประสานกัน ลองทำตามข้อนี้ก่อนการอ่านเอกสารรายงานใด ๆ จะช่วยให้คุณสามารถจับใจความสำคัญของรายงานนั้นได้เป็นอย่างดีและจะไม่ทำให้เกิดอาการง่วงด้วย

นิ้วโป้ง กระตุ้นความเข้าใจ นั่งพักสบายๆ เทะปลายนิ้วทั้ง ๒ ข้างที่นิ้วโป้งนิ้วชี้ไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนวดและคลี่รอยพับของนิ้วโป้งทั้ง ๒ ข้างออก ค่อยๆเคลื่อนนิ้วลงมาบริเวณอื่น ๆ ของนิ้วโป้ง ดึงเบาๆ เมื่อถึงตึงหูดึงลงให้ทำซ้ำกัน ๒ ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยินและทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาท บริเวณนิ้วโป้งที่เชื่อมสมอง รวมทั้งยังจะช่วยนวดเยื่อแก้วหูอีกด้วย นอกจากนี้ การที่ขากรรไกรและลิ้นผ่อนคลายยังช่วยปรับปรุงความชำนาญทางด้านการพูดได้มากทีเดียว

นิ้วชี้ นิ้วกลาง เชื่อมสมอง วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ ส่วนมืออีกข้างหนึ่ง ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ วางบนกระดูก หน้าอกบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า ค่อยๆ นวดทั้ง ๒ ตำแหน่งประมาณ ๑๐ วินาที วิธีนี้จะช่วยลดความสับสนและกระตุ้นพลังงาน ช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

นิ้วชี้ นิ้วกลาง เชื่อมสมอง ใช้นิ้ว ๒ นิ้วกดลงบนหน้าผากทั้ง ๒ ด้าน ประมาณกึ่งกลางระหว่างขนคิ้วและตีนผม กดค้างไว้ประมาณ ๓ - ๑๐ วินาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง (<http://www.student.chula.ac.th/braingym.html> วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒)

หมาป่ากับกระต่าย มือซ้ายนำนิ้วโป้ง นิ้วกลางและนิ้วนางมาแตะกัน นิ้วชี้กับนิ้วก้อยชี้ขึ้น (ท่าหมาป่า) มือขวา นำนิ้วชี้กับนิ้วกลางชี้ขึ้น นิ้วที่เหลือกำไว้ (ท่ากระต่าย) ทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

ท่าท่าประกอบ บทอาชยาน ขุนช้างขุนแผน มือซ้ายตึงไว้ มือขวาเตะพื้น ๒ ครั้ง เตะขาซ้าย เตะขาขวา เตะมือซ้ายตัวเอง เตะมือซ้ายเพื่อน แล้วทำซ้ำจนจบบท

โอเค - สูต่าย มือซ้ายท่าท่าโอเค มือขวา ท่าท่าสูต่าย ทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

ท่าท่าประกอบการท่องรัชกาลที่ ๑ - ๑๐ ยืนมือไปข้างหน้า ๒ ข้าง มือขวาแตะข้อพับมือซ้ายมือซ้ายแตะข้อพับมือขวา มือขวาจับหู มือซ้ายจับหู มือขวาจับเอว มือซ้ายจับเอว มือขวาและมือซ้ายแตะสะโพกพร้อมกัน แล้วทำซ้ำจนครบ

จีบ - แอล โดยยกมือขึ้นทั้งสองข้าง มือขวาจีบมือ และมือซ้ายทำเป็นรูปตัวแอล แล้วทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

นับ ๑ - ๑๐ เป็นภาษาไทย ลาว อังกฤษ กัมพูชาและเวียดนาม

โป้งกับก้อย โดยมือซ้ายชูนิ้วโป้ง มือขวาชูนิ้วก้อย แล้วทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

๒.๓ Body Scan หรือการทำให้รับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย

เป้าหมายระดับต้นคือทำให้เด็ก ๆ ผ่อนคลายซึ่งความรู้สึกผ่อนคลายจะช่วยให้การเรียนรู้ได้ดีกว่าความรู้สึกเครียดหรือกังวลใจ Body Scan จะทำให้รู้สึกสงบ คลื่นสมองจากความถี่สูงๆ จะกลายเป็นความถี่ที่ต่ำลง พอสงบคลื่นสมองต่ำก็ยิ่งเรียนรู้และการใคร่ครวญก็ดียิ่งขึ้น ส่วนเป้าหมายระดับสูงขึ้นมาอีกก็คือการใช้ Body Scan เพื่อเป็นการฝึกฝนสติให้กับเด็ก ๆ การฝึกฝนสติบ่อย ๆ จะทำให้เด็ก ๆ กลับมารู้ตัวไวหรือชำนาญมากขึ้นในการกลับมาสู่ตัว



คำว่า “สติ” ถ้าพูดกับเด็ก ๆ ก็อาจจะเข้าใจยากในระดับเด็ก ๆ เราเรียกว่าการรู้ตัว Body Scan สามารถทำได้หลายแบบ ทั้งแบบยืนแบบนั่ง แบบนอน หรือ แบบ บางส่วนของร่างกายก็ได้ เช่น เฉพาะใบหน้า มือทั้งสองข้าง หรือ เฉพาะฝ่าเท้า เป็นต้น

ในการทำครูจะใช้คำเหนี่ยวนำให้เด็กรับรู้ความรู้สึกไปที่ละจุดถ้าทำกิจกรรมนี้สัปดาห์ละครั้ง จะถึงขั้นการฝึกวิปัสสนาสำหรับเด็กได้เลยด้วยการให้เด็กได้เห็นความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เช่น ถ้ายืนนาน ๆ แรกกดที่ฝ่าเท้าก็เริ่มทำให้เท้าปวดเพียงฝ่าเท้าสัปดาห์ ก็ให้เห็นตัวการรับรู้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนไป หรือไม่ว่าความรู้สึกทางกายอื่นใดก็เช่นกัน ไม่ว่าจะ เป็นอาการคันที่ผิวหนัง อาการเหน็บ อาการปวดที่ต้นคอ เป็นต้น หากครูสามารถสามารถนำเด็ก ๆ ไปต่อได้อีกเด็ก ๆ ก็จะเป็นไตรลักษณ์ในทุก ๆ สิ่ง

การ Body Scan เป็นการดึงจิตกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกทางกาย ไม่ให้ฟุ้งซ่าน พอเด็กชำนาญการรับรู้ความรู้สึกทางกายแล้วก็สามารถฝึกฝนสู่การรู้ให้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นรู้เท่าทันความรู้สึกของอารมณ์อื่นที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนกิจกรรม Body Scan ๑๐-๒๐ นาที

๑. ขั้นเตรียม ๑-๒ นาที
๒. ขั้น Scan และใส่ข้อมูลที่ตี ๑๐-๒๐ นาที
๓. ขั้นปลุก ๑-๒ นาที

ตัวอย่างการพูดเพื่อเหนี่ยวนำในการทำ กิจกรรม Body Scan แบบยืน

ขั้นเตรียม

เชิญชวนทุกคนยืนแยกเท้าทั้งสองข้างออกพอประมาณช่วงไหล่ เพื่อให้การทรงตัวดีขึ้น ปลอมือตามสบาย แขนข้างลำตัว หย่อนหัวไหล่เล็กน้อยให้หัวไหล่ผ่อนคลาย ปิดเปลือกตาลงอย่างผ่อนคลาย หายใจเข้าออกยาวๆ สักสี่ห้าครั้งเพื่อให้เห็นการเคลื่อนไหวของลมหายใจและรับรู้ความรู้สึกสัมผัสที่ปลายจมูก จดจ่อการรับรู้ที่ปลายจมูกขณะลมหายใจเข้าออกอีกสักพัก

ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

จากนั้นก็จับความรู้สึกไปที่เท้าทั้งสองข้างของตัวเองรับรู้ถึงจุดสัมผัสที่น้ำหนักกดลงไปบนฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เริ่มรู้สึกจุดสัมผัสไปที่นิ้วโป้ง จับความรู้สึกไล่เรียงไปที่ละนิ้วจากนิ้วเท้าซ้ายไปขวา รับรู้ถึงน้ำหนักของเราให้กระจายไปจนทั่วฝ่าเท้า จับความรู้สึกที่ข้อเท้า รับรู้ถึงแรงดึงที่ข้อ แรกกดของน้ำหนักตัวที่กดลงตรงข้อเท้าถัดจากนั้นขยับการรับรู้มาที่กล้ามเนื้อทั้งสองข้าง รู้สึกถึงความตึงของกล้ามเนื้อที่น่องทั้งสองข้าง รับรู้สัปดาห์ก็ขยับมารับรู้ถึงแรงกดที่หัวเข่าทั้งสองข้าง มีทั้งแรงกดและแรงดึงไล่ขึ้นมาที่กล้ามเนื้อขาที่น่อง รู้สึกถึงแรงดึงของกล้ามเนื้อขาขยับมาที่ต้นเอวรับรู้แรงกดที่ต้นเอว แรงดึงของกล้ามเนื้อรอบ ๆ ต้นเอว ขยับขึ้นมารับรู้ที่ต้นคอสัมผัสและรับรู้ถึงแรงดึงที่กล้ามเนื้อต้นคอ



(ใส่ข้อมูล) ปล่อยให้ไหล่ผ่อนคลายๆ ปล่อยให้ร่างกายของเราเย็นอยู่ด้วยความสงบและเบาสบาย เพื่อให้เราได้รู้สึกขอบคุณร่างกายของเรา ขอขอบคุณเท้าทั้งสองข้างที่นำพาเราไปยังที่ต่าง ๆ ตั้งแต่เล็กจนโต ขอขอบคุณขาทั้งสองข้างที่ทำให้เราเย็นขึ้นได้อย่างมั่นคง ขอขอบคุณมือทั้งสองข้างของเราที่ช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดีงามให้เกิดขึ้นแก่โลกนี้ ขอขอบคุณทุกลมหายใจที่ยังอยู่กับเรา

ขั้นปลุก

รับรู้ลมหายใจเข้าออกด้วยความสงบ (ใช้เวลาช่วงนี้สักนาที) ทุกคนลืมตาขึ้นด้วยความรู้สึกสงบและผ่อนคลายหลังจากนั้นอาจ ทำ Brain Gym หรือ กิจกรรมอื่นสั้นๆ ที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายกลับมาใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

ตัวอย่างการพูดเพื่อเหนี่ยวนำในการทำ กิจกรรม Body Scan แบบนอน

ขั้นเตรียม

นอนหงายในท่าที่ผ่อนคลาย แยกเท้าออกพอประมาณแล้วปล่อยให้เท้าผ่อนคลายในท่าที่สบาย วางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัว หายใจผ่านมือขึ้น ปล่อยให้มืออยู่ในลักษณะกึ่งกำกึ่งเหยียดในท่าที่สบาย เราปิดเปลือกตาลงเบาๆ รู้สึกถึงการผ่อนคลายที่เปลือกตา จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ ปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ หายใจเข้ารู้สึกสบาย หายใจออกรู้สึกผ่อนคลาย เราเริ่มผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหัวคิ้ว คิ้วที่ขมวดอยู่คลายออก เรารู้สึกกล้ามเนื้อหัวคิ้วได้รับการผ่อนคลาย เรารู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก้มทั้งสองข้าง แก้มทั้งสองข้างของเราได้รับการผ่อนคลาย เรารู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคาง คางของเราได้รับการผ่อนคลาย เรารู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อริมฝีปาก ปากที่เม้มอยู่คลายออกและผ่อนคลายเรารู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่ (จากนั้นก็ Scan ต่อไป ที่ไหล่ แขนทั้งสองข้าง มือ กล้ามเนื้อหน้าอก สี่ข้าง แผ่นหลัง ขาทั้งสองข้าง ฝ่าเท้า)

(ใส่ข้อมูล) ปล่อยให้ร่างกายของเราได้หลับอย่างสบายเพื่อให้เราได้รู้สึกขอบคุณร่างกายของเรา ขอขอบคุณเท้าทั้งสองข้างที่นำพาเราไปยังที่ต่าง ๆ ตั้งแต่เล็กจนโต ขอขอบคุณขาทั้งสองข้างที่ทำให้เราเย็นขึ้นได้อย่างมั่นคง ขอขอบคุณมือทั้งสองข้างของเราที่ช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดีงามให้เกิดขึ้นแก่โลกนี้ ขอขอบคุณทุกลมหายใจที่ยังอยู่กับเราขอขอบคุณทุกสรรพสิ่งที่เกื้อกูลเราอยู่ หายใจเข้าลึกๆ และผ่อนคลายลมหายใจออกช้า ๆ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่น่ารัก เป็นคนที่ยอดเยี่ยม เป็นคนที่รู้เวลา เป็นคนที่มีความรักที่ยิ่งใหญ่ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่ดีทน มุ่งมั่น เสียสละ และกล้าหาญที่จะทำในสิ่งที่ดีงาม



ขั้นปลุก

เราจะได้อินการนับ ๑ – ๓ เพื่อให้เราเริ่มรู้สึกตัว นับ ๑ เรารู้สึกที่มือทั้งสองข้างของเรา นับ ๒ เรารู้สึกที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างของเรา นับ ๓ เราค่อยๆ ลืมตา ค่อยๆ กระพริบตา เพื่อปรับสายตาเราเข้ากับแสงสว่าง เราจะบอกตัวเองว่าเราจะตื่นมาพร้อมกับความสดชื่น ความกระปี้กระเป่า แล้วเราค่อยๆ เอียงตัวลุกขึ้นนั่ง เราช่วยดูแลเพื่อนข้าง ๆ แล้วเราค่อยๆ สะกิดคนข้างเรา อย่างเบาๆ เพื่อเป็นการรู้ตัว

หลังจากนั้นอาจ ทำ Brain Gym หรือ กิจกรรมอื่นสั้นๆ ที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายกลับมาใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

ตัวอย่าง กิจกรรม Body Scan จากการฟังการอ่าน

ขั้นเตรียม

ครูให้เด็ก ๆ นอนในท่าที่สบาย ปิดเปลือกตาลง ให้นายใจเข้าออกยาวๆ สี่ถึงห้าครั้งเพื่อจับความรู้สึกที่ปลายจมูกที่ปรากฏชัด แล้วจดจ่อเพื่อรับรู้ความรู้สึกที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง

ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

ครูอ่านวรรณกรรม ที่เรื่องมีความยาวสักสิบนาที หรือถ้าเป็นเรื่องยาวมากก็อ่านเป็นตอน ๆ

ขั้นปลุก

ทำ Brain Gym หรือ กิจกรรมอื่นสั้นๆ ที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายกลับมาใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

ตัวอย่าง กิจกรรม Body Scan จากการฟังเรื่องเล่า

ขั้นเตรียม

ครูให้เด็ก ๆ นอนในท่าที่สบาย ปิดเปลือกตาลง ให้นายใจเข้าออกยาวๆ สี่ถึงห้าครั้งเพื่อจับความรู้สึกที่ปลายจมูกที่ปรากฏชัด แล้วจดจ่อเพื่อรับรู้ความรู้สึกที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง

ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

จินตนาการว่ามีลูกโป่งอยู่ที่ท้องของเรา หายใจเข้าลูกโป่งที่ท้องของเราพองออก หายใจออกลูกโป่งแฟบลง เราตามดูการพองและแฟบของลูกโป่งที่อยู่ตรงท้องเรารู้สึกกระยะ (ฝึกให้หายใจด้วยท้องเพื่อให้ปอดได้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพที่สุด) เด็ก ๆ รู้สึกผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ร่างกายของเรารู้สึกผ่อนคลาย จินตนาการว่าเรากำลังเดินทางไปเที่ยว ซึ่งตอนนี้รถไฟขบวนยาวจอดรอเราอยู่ รถไฟมีตู้สีเขียว ตู้สีแดง ตู้สีเหลือง และสีอื่น ๆ อีกมากมาย ขอให้เด็ก ๆ เลือกขึ้นตู้รถไฟตามสีที่เด็ก ๆ ชอบ เมื่อขึ้นไปแล้วเราก็จะเห็นเก้าอี้สีเดียวกับตู้รถไฟ เด็ก ๆ เลือกที่นั่งตามชอบใจ จะเป็นริมหน้าต่างด้านซ้าย หรือริมหน้าต่างด้านขวา รถไฟค่อยๆ เคลื่อนตัวช้า ๆ จากนั้นก็เร็วขึ้นๆ รถไฟวิ่งผ่านทุ่งนา ลมเย็นๆ โขยมาปะทะใบหน้าเรา ทำให้เรารู้สึกเย็นสบาย เด็ก ๆ มองออกไปนอกหน้าต่างจะเห็นทุ่งนากว้างยาวสุดสายตา เห็นต้นไม้วังสวนทางกับกับเราเห็นทิวเขาที่อยู่ไกล ๆ เห็นฝูงวัวกำลังตั้งใจกินหญ้าที่กลางทุ่งนา (แล้วแต่จะให้เห็น) รถไฟวิ่งผ่านภูเขา เด็ก ๆ เห็นต้นไม้นานาแน่นขึ้น บางต้นก็สูงใหญ่มาก เห็นฝูงลิงกำลังปีนป่ายห้อยโหนอยู่บนกิ่งไม้ (แล้วแต่จะให้เห็นแต่ต้องไม่เยอะเกินไปเพราะจะยากต่อการจดจำจนสับสน) รถไฟวิ่งผ่านน้ำตก น้ำที่ตกลงมากระเด็นมาโดนใบหน้าของเรา ทำให้เรารู้สึกเย็นสดชื่นที่ใบหน้า รถไฟวิ่งผ่านทะเล เด็ก ๆ เห็นคลื่นทะเล



กำลังม่วนตัวเล่นไล่จับกันขึ้นมาบนฝั่ง เด็ก ๆ ได้ยินเสียงคลื่นเวลาที่วิ่งขึ้นมาบนฝั่ง เด็ก ๆ เห็นหาดทรายที่ขาวสะอาด เห็นปูกำลังวิ่งเล่นบนหาดทราย รถไฟวิ่งผ่านทุ่งหญ้าที่มีสีเขียว เห็นยอดหญ้ากำลังแต่นระบ่ำก่าสายลมอย่างมีความสุข แล้วรถไฟพาเด็ก ๆ กลับมายังโรงเรียนลงจากรถไฟได้อย่างมีความสุขเรอบอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่น่ารัก เป็นคนที่ยอดเยี่ยม หายใจเข้ารับเอาความรักความอบอุ่นจากจักรวาลเข้าไปในร่างกายของเรา หายใจออกนำความรู้สึกที่แห่งความปรารถนาดีและนำความรักแผ่แผ่ให้กับคนที่อยู่รอบข้างเราให้กับทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ เรอบอกตัวเองว่าเรารักตัวเอง รักทุก ๆ คน และทุก ๆ คนก็รักเรา เรอบอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่ตั้งใจเรียนรู้เวลา มีความรับผิดชอบ

ขั้นปลุก

นับ ๑ บอกตัวเองว่าเราน่ารัก นับ ๒ บอกว่าเราเป็นคนที่รู้เวลา นับ ๓ บอกว่าเราเป็นคนที่รักคุณพ่อ รักคุณแม่ นับ ๔ บอกว่าเรารักเพื่อนๆ รักคุณครู รักทุก ๆ คน นับ ๕ ทุก ๆ คน ก็รักเรา นับ ๖ เราเป็นคนที่ตั้งใจเรียน นับ ๗ เราจะเล่นกับเพื่อนทุกคน นับ ๘ เราเป็นคนที่มีความใจแบ่งของเล่นให้กับเพื่อน นับ ๙ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่มีความสุขที่สุดที่ได้มาโรงเรียนในวันนี้ นับ ๑๐ บอกให้ตัวเองลุกขึ้นนั่งช้า ๆ (<http://http://jittasuksha.blogspot.com/p/body-scan.html> วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒)

๒.๔ ไตรสิกขา

แนวความคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา ไฉนนักวิชาการให้ความหมายของไตรสิกขาไวหลายท่าน ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (๒๕๔๑ : ๔๘-๔๙) ได้ทรงอธิบายสรุปเรื่องไตรสิกขาว่าไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือศึกษาศีลศึกษาจิต ศึกษาปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นประถมศึกษา มัธยมศึกษาอุดมศึกษาในพระพุทธศาสนาโดยลำดับ ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทุกประการรวมลงในหลักไตรสิกขานี้ ศีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวงจิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการ คนเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องมีความประพฤติของตนต้องมีจิตใจของตน ต้องมีความรู้ความเห็นของตน จึงมีหน้าที่หรือมีความสมควรจะพึงศึกษาในเรื่องเหล่านี้ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องตนแท้ ๆ และต้องศึกษาอยู่เรื่อยไปจึงจะมีความเฉลียวฉลาดต่อตนเองอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นก็จะโง่เขลาต่อตนเอง ฉะนั้น ไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า จึงจำเป็นแก่ชีวิตร่างกาย หยุดหายใจเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น หยุดศึกษาเมื่อใดก็ตายจากความดีและความรู้เมื่อนั้น คนตายย่อมไม่มีความรู้สึกตัว คนที่ไม่รู้จักตนเองจึงเหมือนคนตาย ไตรสิกขาของพระองค์จึงเป็นหลักที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ และรวบรัดเข้าใจง่าย มีเหตุผลปฏิบัติให้สำเร็จผลได้จริง

พุทธทาสภิกขุ (๒๕๔๒ : ๕๖-๕๗) ได้อธิบายเรื่องไตรสิกขาว่าเป็นขั้นของการปฏิบัติศาสนา มีนัยเพิ่มเติมจากที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าศีลเป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกายวาจาของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวมหรือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่สมาธิเป็นการบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด ตามที่ตนต้องการ สอนปัญญาหมายถึง การฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลาย ตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์ สุมณ อมรวิวัฒน์ (๒๕๔๔ : ๓๕) ได้อธิบายเพิ่มเติมไวว่าการศึกษตามหลักไตรสิกขานั้น ต้องเป็นการฝึกหัด



อบรมตนด้วยตนเอง และประเมิณผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่มิได้ปิดกั้นการรับคำแนะนำสั่งสอนจาก กัลยาณมิตร ไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจาก รูปธรรมไปสู่นามธรรม เป็นการ พัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา การฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา มีลักษณะเป็นการบูรณาการ นั้นเพราะทุกองค์ประกอบอันมีศีล สมาธิปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมงคลแปด มีลักษณะผสมผสานกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้น และในด้านที่เจริญ ยกที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ที่ว่า ไตรสิกขา เปนปัจจัยการนั้น เพราะมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยต่อเนื่องอิงอาศัยกันโดยตลอด จะเริ่มที่ปัญญาหรือ สมาธิหรือศีล ก็ได้

จากความหมายของไตรสิกขาที่กล่าวมาในข้างต้น สรุปได้ว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการ ฝึกอบรม มนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์สติปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคม ได้สงบสุข ดังนั้น การฝึกอบรมจึงจำเป็นต้องเป็นไปในลักษณะของการบูรณาการที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

องค์ประกอบของไตรสิกขา มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของไตรสิกขาไว้อย่างหลากหลาย ประการดังนี้

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ปยุตโต) (๒๕๔๑ : ๓๕-๓๗) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

๑) ศีล คือ ความประพฤติดีทางกาย และวาจา ความเป็นปกติทางกาย วาจา เป็นเรื่องของการฝึก ในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้น ในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์เพราะว่าวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิต ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อ การพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกัน ในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนา และเอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจากคนมีพฤติกรรม เคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้นโดยสรุป วินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดีและการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มี พฤติกรรมที่ไม่ดีแต่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

๒) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่น ในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน การฝึกอบรมสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติด้านต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความอิมใจ ความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ

๓) ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้อย่างเข้าใจ ลึกซึ้งการนำองค์ประกอบด้านปัญญามาเป็นแนวทางในการ เสริมสร้างนัยในตนเองนั้น ผู้วิจัยนำมาใช้ในการคิด โดยเชื่อว่าการคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง การที่บุคคลจะมีวินัยในตนเองนั้น จะต้องมีความรู้ชัดถึงประโยชน์คุณค่าและ ความสำคัญของการมีวินัยที่ดีเห็นว่าวินัยเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าดังนั้นการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง วินัยในตนเอง จะต้องคำนึงถึงการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสคิดพิจารณา จนเกิดความรู้ชัดในสิ่งที่ตนเอง ฝึก นอกจากนั้นเมื่อผู้เข้ารับการฝึก มองเห็นประโยชน์คุณค่า และความสำคัญของการฝึกแล้ว ยังก่อให้เกิด ผลโดยอัตโนมัติต่อด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น



๓. ผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

๓.๑ ผลการดำเนินงานด้านกระบวนการพัฒนารูปแบบ

๓.๑.๑ การออกแบบแนวทางการพัฒนา

๑) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการจัดการเรียนการสอนเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนวัดบ้านดง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๖ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

๒) สร้างรูปแบบเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยวิเคราะห์จากบริบทของโรงเรียน สภาพปัจจุบันของการบริหารจัดการและการจัดการเรียนการสอน

๓) จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทางของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

๔) นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน

๕) วิเคราะห์ผลการเรียนรู้ของนักเรียน ปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้

๓.๑.๒ การมีส่วนร่วมในการพัฒนา

๑) บุคลากรในสถานศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินการตรวจสอบและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๒) คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง มีความรู้ ความเข้าใจและมีส่วนร่วมในการวางแผน ดำเนินการตรวจสอบพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓.๑.๓ การนำไปใช้

ในการนำ ML model สู่การปฏิบัติในชั้นเรียนนั้น สามารถนำไปใช้ได้กับนักเรียนทุกระดับชั้น ซึ่งทางโรงเรียนวัดบ้านดงได้นำ ML model สู่การปฏิบัติในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ จนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยมีขั้นตอนการนำไปใช้ดังต่อไปนี้

ช่วงเช้า

๑. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม Brain gym เป็นเวลา ๑๕ นาที ก่อนกิจกรรมการเรียนรู้ในช่วงเช้า โดยสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรม Brain gym ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับชั้น ซึ่งหลักการของ Brain gym คือ การจูนสมองสองข้างก่อนเริ่มเรียนและช่วยฝึกให้นักเรียนมีสมาธิก่อนการเรียน เปิดสมองสู่การรับรู้ได้มากขึ้นทั้ง สมอง หู ตาและส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดและมีความสุขกับการเรียนรู้

๒. ในระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอน ครูใช้กลยุทธ์การสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีความสุข สนุกสนานในการเรียน

ช่วงบ่าย

๑. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม Body scan เป็นเวลา ๑๕ นาที ก่อนกิจกรรมการเรียนรู้ในช่วงบ่าย โดยสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรม Body scan ได้ตามความเหมาะสมในกิจกรรมนี้จะเน้นการสร้างสมาธิให้กับนักเรียน ครูจะมีหน้าที่ในการเล่านิทานหรืออ่านหนังสือ ให้นักเรียนฟังในขณะที่นักเรียนกำลังนั่งสมาธิ หรือนอน ซึ่งหลักการของ Body Scan จะทำให้เด็ก ๆ ผ่อนคลายซึ่งความรู้สึกผ่อนคลายจะ



ช่วยในการเรียนรู้ได้ดีกว่าความรู้สึกเครียดหรือกังวลใจ Body Scan จะทำให้รู้สึกสงบ คลื่นสมองจากความถี่สูงๆจะกลายเป็นความถี่ที่ต่ำลง พอสงบคลื่นสมองต่ำก็ยิ่งเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

๒. ในระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ครูใช้เทคนิคการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีความสุข สนุกสนานในการเรียน

๓.๑.๔ การประเมินและการปรับปรุง

(๑) การประเมิน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
๑) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้	วัดและประเมินผลผู้เรียน ทุกภาคเรียน	แบบวัดและประเมินผล ผู้เรียน
๒) นักเรียนชั้น ป.๖ โรงเรียนวัดบ้านดง มีผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) สูงกว่าระดับประเทศ ทั้ง ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้	ตรวจสอบผลการทดสอบ ระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET)	แบบทดสอบระดับชาติ ขั้นพื้นฐาน (O-NET)
๓) ครูผู้สอนมีรูปแบบในการการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสร้างเครื่องมือการวัดผลและประเมินผลได้ครอบคลุมตัวชี้วัดตามหลักสูตร	การนิเทศติดตามและ ประเมินผลการจัดการ เรียนการสอน	แบบนิเทศติดตามและ ประเมินผล

(๒) การปรับปรุงแก้ไข

โรงเรียนวัดบ้านดง ได้ดำเนินการจัดประชุมทบทวนหลังการปฏิบัติงาน AAR (Action After Review) เพื่อวิเคราะห์ผลการดำเนินงานการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเพื่อยกระดับผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน ด้วย ML Model เป็นการสะท้อนสู่การพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นต่อไป โรงเรียนได้ทำรายงานประเมินผลการดำเนินงานตามกิจกรรม รวมถึงผลที่เกิดขึ้นในด้านต่าง ๆ เช่น การปฏิรูปการสอนของครู การปฏิรูปการเรียนรู้ของนักเรียน การปฏิรูปการบริหารจัดการ มีผลการดำเนินงานบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ มีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขพัฒนาอย่างไร



๓.๒ ผลการดำเนินงานด้านผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานตามรูปแบบ

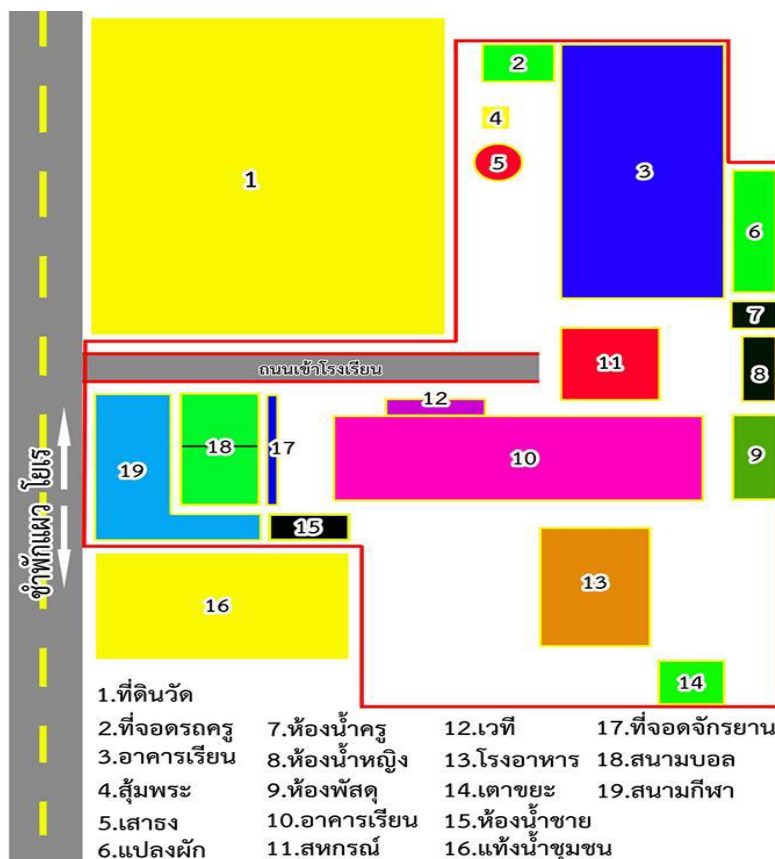
๓.๒.๑ ด้านสถานศึกษา

ข้อมูลสถานศึกษา

ชื่อโรงเรียนวัดบ้านดง ที่ตั้ง หมู่ที่ ๑ ตำบลชำผักแพว อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต ๒ โทร๐๓๖ - ๓๗๕๗๔ เปิดสอนระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เขตพื้นที่บริการ ๒ หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ ๑ และ หมู่ ๔

โรงเรียนวัดบ้านดง ตั้งอยู่หมู่ที่ ๑ ตำบลชำผักแพว อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี เริ่มเปิดเรียนเมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๑๓ ปัจจุบันโรงเรียนวัดบ้านดง มี นายพิชิตชัย บุปผาโท ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล ๒ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แผนผังโรงเรียน



ข้อมูลนักเรียน

จำนวนนักเรียน ปีการศึกษา ๒๕๖๒ รวม ๖๒ คน จำแนกเป็น ระดับปฐมวัย ๑๐ คน ระดับประถมศึกษา ๕๒ คน รวมทั้งหมด ๖๒ คน

ระดับชั้นเรียน	จำนวนห้อง	เพศ		รวม
		ชาย	หญิง	
อ.๒	๑	๒	๒	๔
อ.๓	๑	๔	๒	๖
รวม	๒	๖	๔	๑๐
ป.๑	๑	๗	๐	๗
ป.๒	๑	๕	๔	๙
ป.๓	๑	๒	๔	๖
ป.๔	๑	๘	๕	๑๓
ป.๕	๑	๖	๓	๙
ป.๖	๑	๔	๔	๘
รวม	๖	๓๒	๒๐	๕๒
รวมทั้งหมด	๘	๓๘	๒๔	๖๒

จำนวนบุคลากร

ระดับชั้น	จำนวนบุคลากร (คน)
ผู้บริหาร	๑
ครูประจำการ	๓
ครูอัตราจ้าง	๓
ครูผู้ทรงคุณค่า	๑

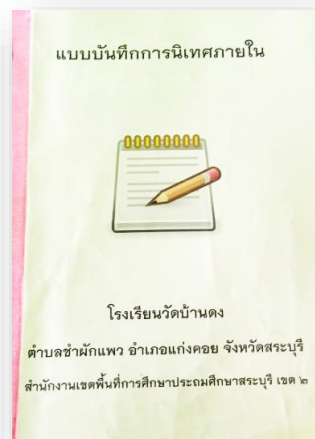


การบริหารจัดการ

๑. โรงเรียนมีการดำเนินการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยการทำงานอย่างมีส่วนร่วม



๒. มีการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยกระบวนการนิเทศภายใน



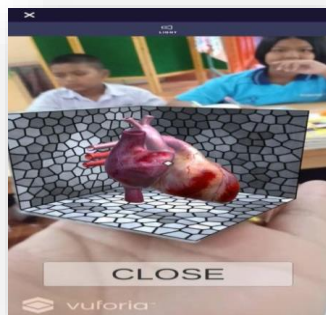
๓. มีการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพภายในสถานศึกษาเพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษา



๔. ดำเนินการพัฒนาและปรับปรุงภูมิทัศน์ทั้งในและนอกห้องเรียนให้เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้

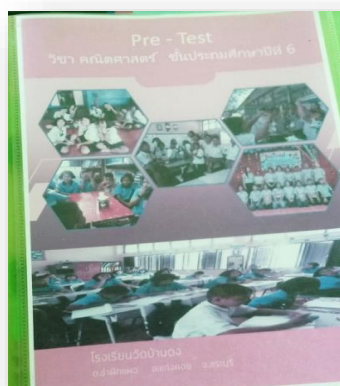
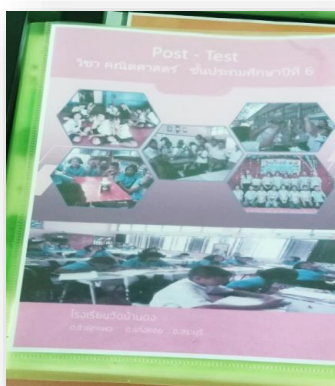


๓. ครูมีการสำรวจ รวบรวมข้อมูลและจัดทำสื่อนวัตกรรม เทคโนโลยี ภูมิปัญญาและแหล่งเรียนรู้ที่เป็นปัจจุบันให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการจัดการเรียนรู้ เพื่อมาใช้วางแผนการจัดการเรียนรู้และมีการประเมินคุณภาพประสิทธิภาพของสื่อ



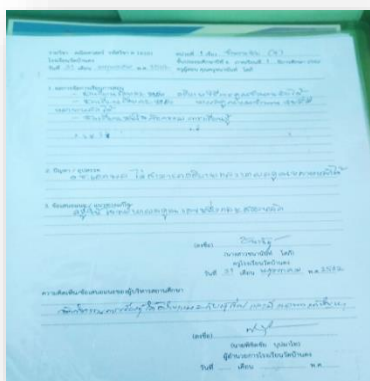
๔. ครู

มีจัดทำเครื่องมือวัดและประเมินผลก่อนเรียนระหว่างเรียนและหลังเรียนตามหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ออกแบบไว้ครบทุกหน่วยการเรียนรู้ สอดคล้องกับมาตรฐาน ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์



ข้อ	ตัวชี้วัด	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ร้อยละ
1	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100
2	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100
3	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100
4	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100
5	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100
6	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100
7	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100
8	ความรู้เกี่ยวกับ...	10	10	100

๕. ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ สาระสำคัญ มาตรฐาน ตัวชี้วัด สมรรถนะ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ / แหล่งเรียนรู้ วัดและประเมินผล บันทึกผลการสอน



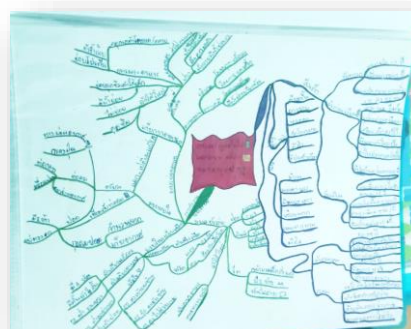
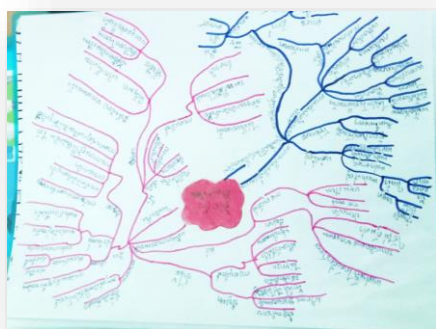
๖. ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการตามแผนการจัดการเรียนรู้ ครอบคลุมขั้นตอนของกระบวนการที่กำหนดไว้ เน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและมีส่วนร่วม



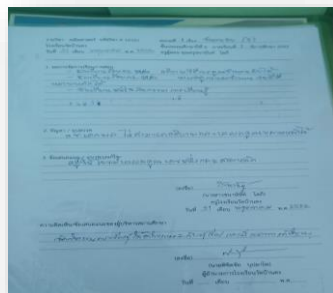
๗. ครูมีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นคุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของหลักสูตร มีการสอดแทรกหลักการตามธรรมชาติวิชา กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาและปรากฏชิ้นงาน/ภาระงานของผู้เรียนที่กำหนดในแผนการจัดการเรียนรู้



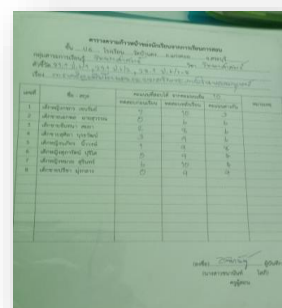
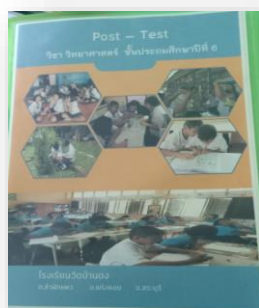
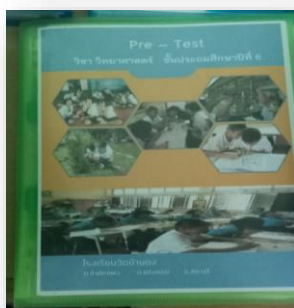
๘. ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ นำเสนอองค์ความรู้ โดยมีการสะท้อนการคิด การพูด การเขียน รูปแบบอื่นๆ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้



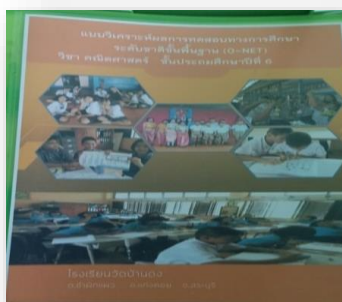
๙. ครูมีการบันทึกผลหลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยนำผลมาวิเคราะห์เพื่อส่งเสริมพัฒนาหรือแก้ปัญหาในการจัดการเรียนรู้ และนำเสนอแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาหรือแก้ไข้ปัญหา



๑๐. การดำเนินการวัดและประเมินผลด้วยวิธีการที่หลากหลายโดยดำเนินการประเมินก่อนเรียน ระหว่างเรียน หลังเรียน และสะท้อนผลการเรียนเป็นรายบุคคล ใช้วิธีการและเครื่องมือที่ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ กระบวนการ เจตคติและคุณลักษณะอันพึงประสงค์



๑๑. สร้างความคุ้นเคยในการทำข้อสอบ ระดับชาติ (O-NET) เมื่อจบหน่วยการเรียนรู้ โยมีการจัดหาและรวบรวมแบบทดสอบระดับชาติ ศึกษาวิเคราะห์ข้อสอบระดับชาติ (O-NET) ให้ผู้เรียนได้ฝึกทำข้อสอบอย่างหลากหลาย อธิบายแนวคำตอบได้



๑๒. ครูชื่นชม/เสริมแรงให้ผู้เรียน ในการทำงานหรือมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ในโอกาสที่เหมาะสม ด้วยวาจา ภาษากายหรือเอกสาร



๓.๒.๓ ด้านผู้เรียน

๑. ผู้เรียนเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ เข้ากิจกรรมและเรียนรู้ด้วยความชื่นชมและสามารถแสวงหาความรู้ นำตนเองในการเรียนรู้ได้ มีความมั่นใจในตนเอง กระตือรือร้นในความรู้มุ่งความเป็นเลิศ



๒. ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้ สามารถเรียนค้นคว้าไฝหาความรู้จากทรัพยากรการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย อ่านออกเขียนได้ การคิดคำนวณ การใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ความคิดในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ประเมินค่า คิดสร้างสรรค์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี



๓. ผู้เรียนมีทักษะการทำงาน สามารถประยุกต์ใช้ ความรู้และทักษะในการทำงาน การติดต่อสื่อสาร การทำงานเป็นทีม แสดงภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ มีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดี มีความวินัย



๔. ผู้เรียนมีทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ สามารถรับรู้ เข้าใจการใช้และการจัดการสื่อสารสนเทศ เรียนรู้เทคนิควิทยาการต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ และสามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น



๕. ผู้เรียนมีทักษะในการสรุปองค์ความรู้ มีความสามารถในการสื่อสารนำเสนอ ยอมรับฟังความคิดเห็น



๖. สามารถดำรงชีวิตด้วยความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เป็นพลเมืองที่ดี รู้และเคารพกติกา มีระเบียบ วินัย



๔. ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ

การจัดโครงการ/กิจกรรมยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่เป็นไปตามแผนที่กำหนด เนื่องจากโรงเรียนมีกิจกรรมหรือภาระงานมาก ทั้งงานนโยบายและงานอื่น ๆ



บรรณานุกรม

นันทิยา ตันศรีเจริญ.(๒๕๕๕). Brain Gym บริหารสมองเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้; วารสารสานปฏิรูป
๕(๕๐):๒๖-๒๘.

โรงเรียนนอกกะลา.(๒๕๖๒).จิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน.เรียกใช้เมื่อ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ จาก
<http://http://jittasuksha.blogspot.com/p/body-scan.html>

วีรวิชัย เลิศไทยตระกูล. (๒๕๕๔): ปรัชญา วงจร PDCA เรียกใช้เมื่อ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ จาก
http://business.east.spu.ac.th/admin/waaa_file/A37322PDCA.pdf

พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์. ๒๕๕๔. การบริหารสมอง(Brain Gym).กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาพิเศษ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พุทธทาสภิกขุ.(๒๕๕๓).การศึกษาคืออะไร. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมบูชา, ม.ป.ป. หน้า ๑๙๙-๑๒๐
อ้างใน พระจาดูรงค์ อาจารย์สุโก (ชูศรี). “การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางปรัชญา การศึกษาไทย ใน
ทัศน์ของพุทธทาสภิกขุเพื่อการพัฒนาคนอย่างยั่งยืน”. สมาคมสภาสากลวันวิสาขบูชาโลกและ
สมาคมมหาวิทยาลัย พระพุทธศาสนาแห่งชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).(๒๕๕๑).ทางสายอิสรภาพของการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก
จำกัด.

สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทยญี่ปุ่น. (๖ มีนาคม ๒๕๕๒). เรียกใช้เมื่อ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ จาก
http://www.tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php

สุนน อมรวิวัฒน์. (๒๕๕๔) .ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด.กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
แห่งชาติ.

คณะกรรมการ

คณะกรรมการที่ปรึกษา

๑. นายพิชิตชัย	บุปผาโท	ผู้อำนวยการโรงเรียน
๒. นางพิมพ์ใจ	กลางนุรักษ์	ครูชำนาญการพิเศษ

คณะกรรมการดำเนินการ

๑. นายพิชิตชัย	บุปผาโท	ผู้อำนวยการโรงเรียน
๒. นางพิมพ์ใจ	กลางนุรักษ์	ครูชำนาญการพิเศษ
๓. นางสาวชนานันท์	โสภี	ครู
๔. นางสาวศรานิ	ศิริกิจ	ครู
๕. นางสาวภี	พวงหิรัญ	ครูผู้ทรงคุณค่าของแผ่นดิน
๖. นายประธาน	ทองเจริญ	ครูอัตราจ้าง
๗. นายวรุฒม์	สวนลำไย	ครูอัตราจ้าง
๘. นายธีรภัทร	ยี่มลมูล	ครูอัตราจ้าง

คณะกรรมการพิสูจน์อักษร

๑. นางสาวชนานันท์	โสภี	ครู
๒. นางสาวดารญา	ฤกษ์สังเกต	เจ้าหน้าที่ธุรการ