



ML ACTIVE MODEL

สมาธิเพื่อการเรียนรู้ สู่การปฏิบัติ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ



โรงเรียนวัดบ้านดง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 2

คำนำ

ML ACTIVE Model โรงเรียนวัดบ้านดง จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยเปรียบเทียบข้อมูลกับปีการศึกษา ๒๕๖๒ เพื่อให้ครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้ทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อนและจุดที่ควรได้รับการพัฒนา ทำให้การพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนวัดบ้านดงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนวัดบ้านดงจะได้ใช้ ML ACTIVE Model ในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนจัดทำ ML ACTIVE Model ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

โรงเรียนวัดบ้านดง
๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
๑. ความเป็นมาของรูปแบบ/แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนรู้	๑
๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา	๑
๑.๒ ผลการวิเคราะห์ SWOT	๑
๑.๓ แนวทางการแก้ไขปัญหาและพัฒนา	๗
๑.๔ วัตถุประสงค์เป้าหมายการพัฒนา	๙
๑.๕ ขอบเขตการดำเนินงาน	๙
๑.๖ กิจกรรมดำเนินงาน	๙
๑.๗ ระยะเวลาดำเนินการ	๑๐
๑.๘ งบประมาณ	๑๐
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการพัฒนา	๑๑
๒. หลักการ ทฤษฎี แนวคิดการพัฒนา	๑๑
๒.๑ Brain gym	๑๑
๒.๒ Body scan	๑๔
๒.๓ Active Learning	๑๗
๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทักษะและเจตคติ (KPA)	๑๗
๓. การดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ	๑๙
๓.๑ ผลการดำเนินงานด้านกระบวนการพัฒนารูปแบบ/แนวทาง	๑๙
๓.๑.๑ การออกแบบแนวทางการพัฒนา	๑๙
๓.๑.๒ การมีส่วนร่วมในการพัฒนา	๒๐
๓.๑.๓ การนำไปใช้	๒๐
๓.๑.๔ การประเมินและการปรับปรุง	๒๑
บรรณานุกรม	๒๒

๑. ความเป็นมาของรูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา

การทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินิยมขั้นพื้นฐาน (O-NET) เป็นการประเมินคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานของนักเรียนแต่ละโรงเรียน และเป็นการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนแต่ละช่วงชั้นนอกจากนี้ผลคะแนนสอบที่นักเรียนได้รับจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักเรียนเองเพราะสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในการศึกษาต่อระดับสูงขึ้นไป ส่วนผู้ปกครองก็จะได้ใช้เป็นแนวทางแก้ไขและสนับสนุนบุตรหลานให้กระตือรือร้นในการเรียนรู้อย่างมากขึ้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาไปในแนวทางที่ดีและทางโรงเรียนยังสามารถนำผลการสอบของนักเรียนแต่ละคนไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องต่อความสนใจความต้องการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของนักเรียนต่อไปในอนาคต จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินิยมขั้นพื้นฐาน(O-NET) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ทั้งในภาพรวมของระดับสถานศึกษาและระดับห้องเรียน ๓ ปีซ้อนหลัง พบว่านักเรียนมีผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินิยมขั้นพื้นฐาน (O-NET) อยู่ในระดับต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ จึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อันจะส่งผลต่อคุณภาพของนักเรียน กอปรกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีนโยบายยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้น ดังนั้นจึงจัดทำโครงการขึ้นมาเพื่อเป็นการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและยกระดับผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินิยมขั้นพื้นฐาน(O-NET) ทั้ง ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้ให้มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าระดับประเทศ

เนื่องจากในกระแสสังคมและเทคโนโลยีสังคมออนไลน์ปัจจุบัน มีการเข้าถึงวิทยุชนอย่างรวดเร็วและสนใจของนักเรียนอย่างมากจึงทำให้นักเรียนมีจินตนาการมีความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งทำให้นักเรียนขาดความสนใจและสมาธิในการเรียนรู้ จึงส่งผลเสียต่อการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน

ทางโรงเรียนวัดบ้านดง จึงเล็งเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและพัฒนาเครื่องมือที่จะมาแก้ไขปัญหาดังกล่าวทางการเรียนรู้ของนักเรียนโดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความพร้อมและสมาธิในการเรียนรู้จึงได้จัดทำ ML ACTIVE Model ขึ้นมา เป็นหลักในการพัฒนา ด้วยเราเชื่อว่าการที่เด็กมีความพร้อมและสมาธิ จะทำให้เกิดปัญญา

๑.๒ ผลการวิเคราะห์ SWOT

การวิเคราะห์ห้องศักร SWOT Analysis ของโรงเรียนวัดบ้านดง

๑) การวิเคราะห์ปัจจัยภายใน (Internal Environment)

๑.๑ ด้านโครงสร้างงานและนโยบาย (S๑)

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

๑.๒ ด้านการใช้บริการและผลผลิต (S๒)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
<p>๑. โรงเรียนมีความพร้อมในการให้บริการทางการศึกษาแก่ประชากรวัยเรียนในพื้นที่บริการได้ทุกคน</p> <p>๒. โรงเรียนจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน</p> <p>๓. นักเรียนได้รับการดูแลจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เข้มแข็ง</p> <p>๔. คุณภาพของผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนด้านการเรียนและความประพฤตินักเรียนมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น</p> <p>๕. การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สุขอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน</p>	<p>๑. นักเรียนบางส่วนมีปัญหาด้านครอบครัวมีผลกระทบต่อนักเรียนในด้านจิตใจและการเรียน</p> <p>๒. แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียนไม่เพียงพอ เช่น ห้องสมุด</p>

๑.๓ ด้านบุคลากร (M๑)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
<p>๑. บุคลากรมีความเข้มแข็ง ทุ่มเทการทำงานให้กับทุกภารกิจของโรงเรียน</p> <p>๒. มีจำนวนครูเพียงพอกับจำนวนนักเรียนและการบริหารจัดการ</p> <p>๓. ครูมีความตื่นตัวและกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง นำความรู้ที่ได้มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน</p>	<p>๑. บุคลากรบางส่วนยังขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์</p>

๑.๔ ด้านการเงิน (M๒)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
<p>๑. โรงเรียนได้รับความร่วมมือจากชุมชนในการระดมทรัพยากรทางการศึกษาเป็นอย่างดี</p> <p>๒. การบริหารงบประมาณของโรงเรียน ดำเนินไปตามแผนปฏิบัติการ อย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้</p>	<p>๑. งบประมาณที่ได้รับจัดสรรจากรัฐบาลยังไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการ</p>



๑.๕ ด้านวัสดุ/อุปกรณ์ (M๓)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. โรงเรียนใช้อาคารสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอนและบริการชุมชนอย่างคุ้มค่า ๒. โรงเรียนมีคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนอย่างเพียงพอ	๑. โรงเรียนมีวัสดุอุปกรณ์ชำรุด เสื่อมสภาพ ๒. อุปกรณ์ ระบบเสียงตามสายเสื่อมสภาพ ส่งผลต่อการประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน

๑.๖ ด้านบริหารจัดการ (M๔)

จุดแข็ง	จุดอ่อน
๑. โรงเรียนได้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี ใช้เครื่องมือในการปฏิบัติงาน ๒. มีการนิเทศ กำกับ ติดตามการจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ๓. ผู้บริหารมีความมุ่งมั่นในการบริหารจัดการโรงเรียนให้บรรลุภารกิจ ๔. เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ	๑. การจัดเก็บข้อมูลสารสนเทศไม่เป็นระบบและเป็นปัจจุบันทำให้ขาดความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน ๒. โรงเรียนขาดการรายงาน/ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ผลงาน

๒) ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในของโรงเรียน คณะทำงานได้ดำเนินการพิจารณาจากจุดแข็งและจุดอ่อน ซึ่งได้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการโดยมีปัจจัยที่ใช้ในการวิเคราะห์ ๖ ปัจจัย

๑) ปัจจัยด้านโครงสร้างและนโยบาย พบว่า โครงสร้างการบริหารงานของโรงเรียนมีความชัดเจน เอื้อต่อการปฏิบัติงาน มีการกระจายอำนาจ แบ่งงานตามความถนัด ทำให้เกิดความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน และมีความสัมพันธ์และวัฒนธรรมขององค์กรที่ดี แต่ก็มีประเด็นที่เป็นจุดอ่อน คือ การปฏิบัติงานบางเรื่องขาดความต่อเนื่อง เกิดการเปลี่ยนแปลงนโยบายของหน่วยเหนือ และการดำเนินงานตามนโยบาย ซึ่งมีมากทำให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนการสอนจึงสามารถสรุปได้ว่า เป็นปัจจัยที่เป็นจุดแข็งเนื่องจากโรงเรียนมีการจัดการองค์กร โครงสร้างและมีนโยบายการบริหารงานที่ดี

(๒) ปัจจัยด้านการให้บริการและผลผลิต พบว่า โรงเรียนมีความพร้อมในการให้บริการทางการศึกษาแก่ประชากรในวัยเรียนในเขตพื้นที่บริการได้ทุกคน มีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ นักเรียนได้รับการดูแลจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เข้มแข็ง คุณภาพผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนด้านการเรียนและความประพฤตินักเรียนมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้สุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน แต่มีจุดอ่อนอยู่บ้างคือนักเรียนบางส่วนมีปัญหาทางด้านครอบครัว มีผลกระทบต่อนักเรียนในด้านจิตใจและด้านการเรียน พร้อมทั้งแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียนไม่เพียงพอ เช่น ห้องสมุด ซึ่งจัดว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน แต่โดยรวมสามารถสรุป



ได้ว่าด้านการให้บริการและผลผลิตเป็นจุดแข็งของโรงเรียนวัดบ้านดง

(๓) ปัจจัยด้านบุคลากร พบว่า บุคลากรมีความเข้มแข็ง ทুমุทธการทำงานให้กับทุกภารกิจของโรงเรียนมีจำนวนครูเพียงพอกับจำนวนนักเรียนและการบริหารจัดการ ครูมีความตื่นตัวกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง นำความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน แต่ก็พบว่าบุคลากร บางส่วนยังขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์ แต่ปัจจัยด้านบุคลากรก็ถือว่าเป็นจุดแข็งที่มีความสำคัญของโรงเรียน

(๔) ปัจจัยด้านการเงินจากการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า โรงเรียนได้รับความร่วมมือจากชุมชนในการระดมทรัพยากรทางการศึกษาเป็นอย่างดี การบริหารงบประมาณของโรงเรียน ดำเนินไปตามแผนปฏิบัติการอย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้แต่ก็พบว่าโรงเรียนมีจุดอ่อนในเรื่องของงบประมาณที่ได้รับจัดสรรจากรัฐบาลไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการ

(๕) ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ จากการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า โรงเรียนใช้อาคารสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอน และบริการชุมชนอย่างคุ้มค่า โรงเรียนมีวัสดุอุปกรณ์ชำรุด เสื่อมสภาพในเรื่องอุปกรณ์ระบบเสียงตามสาย ส่งผลกระทบต่อการศึกษาสัมพันธ์งานโรงเรียน

(๖) ปัจจัยด้านการบริหารจัดการ จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่า โรงเรียนได้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี ใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน มีการนิเทศ กำกับ ติดตาม การจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

๓) สรุปผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน

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

๔) ผลการวิเคราะห์ปัจจัยภายนอก (External Environment)

๔.๑ ด้านสังคมและวัฒนธรรม (S)

โอกาส	อุปสรรค
๑. ชุมชนมีความเข้มแข็ง ยินดีให้การสนับสนุนภารกิจของโรงเรียน	๑. คนในชุมชนมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ
๒. คนในชุมชนมีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาเป็นจุดเด่นของโรงเรียนได้	๒. สถานที่ตั้งของโรงเรียน อยู่ใกล้ตัวโรงงานอุตสาหกรรมมีผลกระทบต่อจำนวนนักเรียนในโรงเรียน
๓. คนในชุมชนร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรม การดำรง ชีวิตในท้องถิ่น ซึ่งสามารถให้เป็นแหล่งเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกในด้านต่างๆ ให้กับนักเรียนได้	๓. การย้ายถิ่นของผู้ปกครองทำให้นักเรียนเรียนไม่ต่อเนื่อง ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ



๔.๒ ด้านเทคโนโลยี (T)

โอกาส	อุปสรรค
๑. ชุมชนเข้าถึงเทคโนโลยีได้สะดวกมากขึ้น ส่งผลดีต่อการศึกษาสัมพันธ์ของโรงเรียน ๒. มีการบริการและเทคโนโลยีใหม่เกิดขึ้น เอื้อต่อการเรียนรู้ตนเองที่หลากหลายมากขึ้น	๑. มีการใช้เทคโนโลยีในทางลบ เช่น เล่นเกมดูโทรทัศน์มากเกินไป

๔.๓ ด้านเศรษฐกิจ (E)

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

๔.๔ ด้านการเมืองและกฎหมาย (P)

โอกาส	อุปสรรค
๑. นโยบายเรียนฟรีจนจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีส่วนเพิ่มโอกาสทางการศึกษา ๒. นโยบายการกระจายอำนาจให้ท้องถิ่นมีส่วนให้สถานศึกษาได้รับการสนับสนุนงบประมาณบางส่วนจากท้องถิ่น	๑. นโยบายด้านการศึกษามีการเปลี่ยนแปลงบ่อยส่งผลต่อเนื่องในการบริหารจัดการศึกษา

๕) ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก

คณะทำงานได้ดำเนินการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกของโรงเรียนวัดบ้านดง โดยจำแนกปัจจัยในการวิเคราะห์ ๔ ปัจจัย คือ

๑) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม เนื่องจากคนในชุมชนมีความเข้มแข็ง ยินดีให้การสนับสนุนภารกิจของโรงเรียน และมีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความรู้ความสามารถ และมีความพร้อมในการถ่ายทอดให้กับนักเรียน ส่งผลให้โรงเรียนพัฒนาเป็นจุดเด่นของโรงเรียนได้ และคนในชุมชนร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี ซึ่งสามารถใช้เป็นแหล่งเรียนรู้แล้วสร้างจิตสำนึกในด้านต่างๆ ให้กับนักเรียน แต่ยังมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อโรงเรียนคือสถานที่ตั้งของโรงเรียนอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม ผลกระทบต่อจำนวนนักเรียนในโรงเรียนและปัญหาการย้ายถิ่นฐานของผู้ปกครอง ทำให้นักเรียนเรียนไม่ต่อเนื่อง ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่ก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมเอื้อต่อการพัฒนาของโรงเรียนวัดบ้านดง

๒) ปัจจัยด้านเทคโนโลยี จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่า เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาและการให้บริการทางการศึกษาของโรงเรียน เนื่องจากหน่วยงานภาครัฐให้การส่งเสริมสนับสนุนด้านความพร้อมของโรงเรียน ชุมชนมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นผลดีต่อการจัดการศึกษาของบุตรหลาน และการติดต่อประสานงานกับโรงเรียน ทำให้การเรียนรู้ ติดตามข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์ แม้ว่าจะมีการนำเทคโนโลยี



ไปใช้อย่างผิดวัตถุประสงค์ รวมทั้งผู้ปกครองบางส่วนยังขาดความรู้ ด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัย แต่เป็นเพียงส่วนน้อย เท่านั้น

๓) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ยังคงเอื้อต่อการพัฒนาและการให้บริการทางการศึกษาของโรงเรียน เนื่องจากการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐในด้านงบประมาณ และชุมชน มีความเป็นอยู่แบบพอเพียง มีรายได้พอเลี้ยงตัว

๔) ปัจจัยด้านการเมืองและกฎหมาย เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาทางการศึกษาของโรงเรียน แม้ว่า การปรับเปลี่ยนคณะรัฐมนตรีบ่อยๆ ทำให้การทำงานไม่ต่อเนื่อง รวมทั้งการประสานราชการและความซ้ำซ้อนในการจัดทำระบบข้อมูล เพื่อสนองนโยบายของหลายๆ หน่วยงาน ที่กระทบต่อเวลาเรียน ระเบียบกฎเกณฑ์ใหม่ ๆ ทำให้ครูเกิดความตื่นตัวในการพัฒนาตนเองและพัฒนางาน เพื่อความก้าวหน้าทางวิชาชีพ การเมืองท้องถิ่นส่งผลกระทบต่อบทบาท การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในการให้ความร่วมมือ สนับสนุนกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน แต่มีผลต่อการพัฒนาการศึกษาของโรงเรียนเพียงเล็กน้อย เท่านั้น

๖) สรุปผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก

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

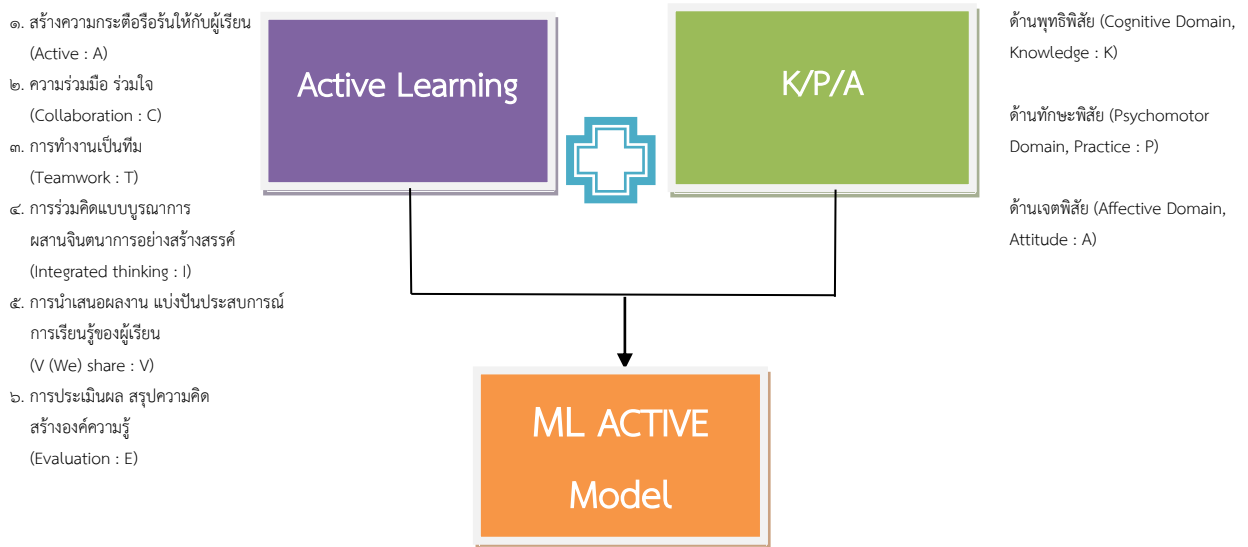
๗) การประเมินสถานภาพของโรงเรียน

ผลการประเมินสถานภาพของโรงเรียน จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกและภายในของโรงเรียนวัดบ้านดง ดังกล่าวข้างต้น สามารถประเมินสถานภาพของโรงเรียนได้อยู่ในลักษณะ “เอื้อและแข็ง (STAR)” กล่าวคือ โรงเรียนมีโอกาสที่จะพัฒนาภารกิจในการจัดการศึกษาและให้บริการทางการศึกษากับชุมชนหรือกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ บุคลากรปฏิบัติหน้าที่ตรงตามความรู้ความสามารถของตนเอง และมีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ การบริหารจัดการที่เป็นระบบชัดเจนและมีคุณภาพ ด้านผลผลิตและการให้บริการที่ดีมีชื่อเสียงเป็นจุดแข็ง ในการพัฒนาภายใต้การส่งเสริมสนับสนุน จากปัจจัยภายนอก ซึ่งได้แก่ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านเทคโนโลยี ด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมืองและกฎหมาย ซึ่งมีระเบียบพระราชบัญญัติที่เอื้อต่อการดำเนินการ



๑.๓ แนวทางการแก้ไขปัญหาและพัฒนา

การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนด้วย ML ACTIVE Model โรงเรียนวัดบ้านดง ได้บูรณาการแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ ๑ แสดงการบูรณาการแนวคิดเป็น ML ACTIVE Model



ภาพที่ ๒ แสดง ML ACTIVE Model ของโรงเรียนวัดบ้านดง

ML ACTIVE Model หมายถึง สมาธิเพื่อการเรียนรู้สู่การปฏิบัติโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

M มาจากคำว่า Meditation (สมาธิ) หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้

L มาจากคำว่า Learning (การเรียนรู้) หมายถึง ทักษะกระบวนการ ความรู้ที่จะได้รับการเรียนรู้

A มาจากคำว่า Active หมายถึง สร้างความกระตือรือร้นให้กับผู้เรียน

C มาจากคำว่า Collaboration หมายถึง ความร่วมมือ ร่วมใจ

T มาจากคำว่า Teamwork หมายถึง การทำงานเป็นทีม

I มาจากคำว่า Integrated thinking หมายถึง การร่วมคิดแบบบูรณาการ ผสานจินตนาการอย่างสร้างสรรค์

V มาจากคำว่า V (We) share หมายถึง การนำเสนอผลงาน แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน

E มาจากคำว่า Evaluation หมายถึง การประเมินผล สรุปความคิด สร้างองค์ความรู้

- Brain gym เป็นกิจกรรมแรก ที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติ ก่อนเข้าเรียนในช่วงเช้าโดยเน้นการเตรียมความพร้อมของสมอง อาทิเช่น การนับเลขแบบอินเดีย การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการทำกิจกรรม
- กลยุทธ์การสอน เป็นสิ่งที่ครูจะต้องสอดแทรก ระหว่างเรียน อาทิเช่น กิจกรรม Active learning , สะเต็มศึกษา , BBL, เทคนิคบูรณาการการเรียนรู้และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่เน้นความสนุกสนาน
- Body scan เป็นกิจกรรมที่สองที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติก่อนเข้าเรียนในช่วงบ่าย โดยเน้นในเรื่องการสร้างสมาธิ อาทิ เช่น ให้นักเรียนนั่งสมาธิและฟังนิทาน,



ภาพที่ ๓ แสดงองค์ประกอบของกิจกรรมของ brain gym และ body scan



๑.๔ วัตถุประสงค์และเป้าหมายการพัฒนา

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 ๔๗ 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 ๒๕๖๓
- ๒) สร้างรูปแบบเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยวิเคราะห์จากบริบทของโรงเรียนสภาพปัจจุบันของการบริหารจัดการและการจัดการเรียนการสอน
- ๓) จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทางของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น
- ๔) นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน
- ๕) วิเคราะห์ผลการเรียนรู้ของนักเรียน ปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้

๑.๖ กิจกรรมดำเนินงาน

ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	สถานที่ดำเนินการ
๑	ประชุมวางแผนการจัดการจัดการเรียนรู้ของนักเรียน	ก.ค. ๒๕๖๓	โรงเรียนวัดบ้านดง
๒	ออกแบบโมเดล/สร้างเครื่องมือ รูปแบบ	ก.ค. ๒๕๖๓	โรงเรียนวัดบ้านดง
๓	จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบที่ออกแบบไว้	ก.ค. ๒๕๖๓ – เม.ย. ๒๕๖๔	โรงเรียนวัดบ้านดง
๔	นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน	ก.ค. ๒๕๖๓ – เม.ย. ๒๕๖๔	โรงเรียนวัดบ้านดง
๕	สรุปวิเคราะห์ผลการเรียนรู้ของนักเรียนและเขียนรายงานผล	เม.ย. ๒๕๖๔	โรงเรียนวัดบ้านดง
๖	ปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้	เม.ย. ๒๕๖๔	โรงเรียนวัดบ้านดง



๑.๗ ระยะเวลาดำเนินการ

กรกฎาคม ๒๕๖๓ – เม.ย. ๒๕๖๔

๑.๘ งบประมาณ

งบประมาณจากแผนงานบูรณาการยกระดับคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ให้มีคุณภาพเท่าเทียมและทั่วถึงงบรายจ่ายอื่น สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ โครงการ TFE (Teams for Education) สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสระบุรี จำนวน ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

ที่	กิจกรรม	กำหนดการ/สถานที่	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน (บาท)
๑	กิจกรรมที่ ๑ ประชุมวางแผนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ของนักเรียน ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้	ก.ค. ๒๕๖๓ ห้องประชุม โรงเรียนวัดบ้านดง	-	-
๒	กิจกรรมที่ ๒ ออกแบบโมเดล/สร้างเครื่องมือตามรูปแบบที่ออกแบบไว้	ก.ค. ๒๕๖๓ ห้องประชุม โรงเรียนวัดบ้านดง	๑. ค่าวัสดุทำแผนการเรียนรู้ให้ครู ๒. ป้ายไวเนล	
ที่	กิจกรรม	กำหนดการ/สถานที่	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน (บาท)
๓	กิจกรรมที่ ๓ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบที่ออกแบบไว้	ก.ค. ๒๕๖๓ – เม.ย. ๒๕๖๔ โรงเรียนวัดบ้านดง	๑. ค่าวัสดุทำแผนการเรียนรู้ให้ครู ๒. ค่าวัสดุจัดทำสื่อการสอนตามกิจกรรมการเรียนรู้	๑๕,๐๐๐
๔	กิจกรรมที่ ๔ นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน	ก.ค. ๒๕๖๓ – เม.ย. ๒๕๖๔ โรงเรียนวัดบ้านดง	-	-
๕	กิจกรรมที่ ๕ ปรับปรุงและพัฒนาารูปแบบการเรียนรู้	เม.ย. ๒๕๖๔ โรงเรียนวัดบ้านดง	-	-
๖	กิจกรรมที่ ๖ สรุปวิเคราะห์ผลการเรียนรู้ของนักเรียนและเขียนรายงานผล	เม.ย. ๒๕๖๔ โรงเรียนวัดบ้านดง	-	-
รวมทั้งสิ้น				๑๕,๐๐๐

* ขอถัวจ่ายได้ทุกรายการ

หมายเหตุ : รายการค่าใช้จ่ายให้ระบุรายการค่าใช้จ่าย โดยให้แสดงอัตราการเบิกจ่าย ระบุจำนวนและจำนวนเงินรวม ให้เป็นไปตามระเบียบที่เกี่ยวข้องและมาตรการการประหยัดงบประมาณของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



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 การบริหารสมอง (Brain gym)

๒.๑.๑ แนวคิดและหลักการ

การบริหารและออกกำลังสมอง หรือ Brain Gym ซึ่งถูกคิดค้นพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ.๑๙๘๑ โดย ดร.พอล เดนนิสัน แห่ง Educational Kinesiology Foundation ในรัฐแคลิฟอร์เนีย เพื่อช่วยให้สมองทั้งด้านซ้ายและสมองด้านขวาทำงานประสานกันได้ดี ในช่วงแรก ดร.พอล คิดค้นวิธีการนี้ขึ้นมาเพื่อช่วย คนตาบอด และผู้ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ แต่แล้วก็พบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายนี้ใช้ได้กับคนทุกวัยในการที่จะช่วยให้สมองตื่นตัวเกิดความรู้สึกหรือรู้ทัน ผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้การเรียนรู้หรือการทำงานเกิดประสิทธิภาพ (Educational Kinesiology Foundation. ๒๐๐๖: Online) เป็นการบริหารส่วนของ corpus callosum ซึ่งเชื่อมสมองสองซีกเข้าด้วยกันให้แข็งแรงและทำงานคล่องแคล่ว อันจะทำให้การถ่ายโยงการเรียนรู้และข้อมูลของสมองทั้งสองซีกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด (พัชรีวัลย์ เกตุแก่นจันทร์,๒๕๔๔: ๓๗)

๒.๑.๒ ความสำคัญ

สมองของคนเราแบ่งได้เป็น ๒ ซีก คือ ซีกซ้ายและซีกขวาโดยมีกลุ่มไฟเบอร์เชื่อมสมองทั้ง ๒ ซีกเข้าด้วยกัน ในคนส่วนมากสมองข้างซ้ายควบคุมการทำงานของดวงตาข้างขวา แขน หูและขาข้างขวาอันเป็นข้างที่สามารถขบคิดถึงเหตุและผลได้ดีที่สุด สมองซีกซ้ายนี้เองมีความสามารถทางด้าน การคำนวณ ความชำนาญด้านภาษา การฟังและความเข้าใจ ส่วนสมองซีกขวาจะเป็นแหล่งของจินตนาการ อารมณ์ ความรู้สึก สัญชาตญาณและกลางสังหรณ์ ความสามารถทางด้านศิลปะและบ่อเกิดของความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ดังนั้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่คุณอ่านรายงานสมองซีกซ้ายของคุณก็จะทำหน้าที่ถอดความหมายคำพูด ในระหว่างที่สมองซีกขวาจะรวบรวมความคิดเข้าไว้ด้วยกัน อย่างไรก็ตามถ้าหากเราเหนื่อยหรือเครียด สมองจะทำงานได้เพียงข้างเดียวเท่านั้น ความสามารถในการใช้สมาธิจึงลดลงและเราก็จะไม่สามารถรวบรวมความคิดหรือพูดอธิบายอะไรออกไปได้อย่างชัดเจน รวมทั้งไม่สามารถที่จะคิดในเชิงสร้างสรรค์ได้ เช่น ถ้าหากสมองข้างที่ทำหน้าที่รวบรวมเหตุผลของเราถูกปิด(ก็คือสมองซีกซ้าย)เราอาจจะยังอ่านข้อความบนหน้ากระดาษได้ แต่ก็ไม่สามารถอธิบายความหมายของข้อความนั้นได้เต็มที่นักหรือไม่ก็อาจจะตะกุกตะกักติดขัดอยู่กับอารมณ์หรือความรู้สึกยุ่งเหยิงไม่เป็นระเบียบและไม่สามารถคิดใคร่ครวญหรือแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ เพราะเหตุนี้เองการแก้ไขปัญหาคือความอ่อนล้าของสมองที่เกิดขึ้นกับคุณด้วยการบริหารสมอง จึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยเพราะเมื่อใดที่สมองของเราทำงาน



ประสานกันได้ดีก็จะส่งผลให้เราสงบนิ่งและติดต่อสื่อสารรวมทั้งประเมินสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามหลักเหตุผลที่ขึ้น ความสามารถในการรับรู้ ความคิดเห็นของผู้อื่นก็จะพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน พอล เดนนิสัน ร่วมกับ เกล อี เดนนิสัน ศึกษาเด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้แต่ละคนจนพบว่าปัญหาการเรียนรู้เป็นผลจากความบกพร่องของสมองส่วนใด เดนนิสัน จึงให้เด็กแต่ละคนทำการบริหารสมองในส่วนที่บกพร่องด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วนเพื่อช่วยให้สมองส่วนนั้นแข็งแรงขึ้น โดยมีฐานความเชื่อว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในจุดที่สมองส่วนใดควบคุมสั่งการอยู่จะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับสมองส่วนนั้นๆ หลังจากให้เด็กกลุ่มนี้ทำการบริหารสมองอย่างต่อเนื่อง ผลปรากฏว่าเด็กแต่ละคนมีการเรียนรู้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กบางรายสามารถในการเรียนรู้ได้เหมือนเด็กปกติทั่วไป (นันทิยา ตันศรีเจริญ, ๒๕๔๕: ๒๖)

๒.๑.๓ วิธีการบริหารสมอง

การฝึกก็มีดังต่อไปนี้ น้ำเปล่าหล่อเลี้ยงสมองให้สดใส วางขวดน้ำไว้ประจำโต๊ะ สำหรับคอยจับทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้จิตใจและร่างกายคุณตื่นตัวตลอดเวลาและสมองก็จะเปิดกว้าง สามารถรับข่าวสารและข้อมูลได้ดีเพราะน้ำช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาทและเวลาที่เรารู้สึกเคร่งเครียด ส่วนหนึ่งเป็นเพราะร่างกายของเราขาดน้ำ เราจึงควรจิบน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพื่อช่วยหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ ใช้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมกับหายใจเข้า ลำดับต่อไปให้หายใจออกและหันศีรษะไปทางซ้ายจนกระทั่งคุณสามารถมองข้ามไหล่ซ้ายของตัวเองไปได้ จากนั้นให้สลับลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวาพร้อมกับหัวไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลาง และ เลยไปด้านขวาจนกระทั่งคุณสามารถมองข้ามไหล่ขวาของตัวเองได้ ยืดไหล่ทั้ง ๒ ข้างออก ก้มคางลงจรดหน้าอกพร้อมกับสูดหายใจลึกๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับ ไหล่ซ้ายข้าง และทำซ้ำกันข้างละ ๒ ครั้ง

วิธีบริหารแบบนี้ จะช่วยกระตุ้นความชำนาญด้านการฟังและการได้ยิน โดยการเหยียดกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ทั้ง ๒ ข้าง เพราะกล้ามเนื้อดังกล่าวเชื่อมต่อกับเส้นประสาทในสมองที่ ควบคุมหูและดวงตา ทั้ง ๒ ข้าง นอกจากนี้ ยังช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อันเกิดจากการนั่งทำงานที่โต๊ะเป็นเวลานานอีกด้วย

บริหารขา ยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้ว โน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับส้นเท้าขวา สูดลมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับ งอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้า แล้วกลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นขาข้างขวาโดยออกกำลังในท่านี้อย่างเต็มที่ ๓ ครั้งด้วยกัน

การบริหารในท่านี้อาจดีสำหรับการปรับปรุงสมาธิรวมทั้งจะช่วยให้เพิ่มอัตราความเร็วในการอ่านหนังสือ และช่วยให้กระบวนการขบคิดข้อมูลดีขึ้น นอกจากนี้ยังจะช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อน่องผ่อนคลาย ช่วยคลายความตึงเครียดตรงส่วนหลังตลอดทั้งแนว

ขีดๆ เขียนๆ บริหารสมอง เขียนเส้นขยุกขยิกหรืออะไรก็ได้ลงบนกระดาษโดยเขียนด้วยมือทั้งสองข้างพร้อมกัน ลายเส้นที่ได้อาจจะดูเพี้ยนๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมองมาก



วิธีนี้จะช่วยปรับปรุง ระบบการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้ง ๒ ซีก ทำงานพร้อมกัน ผลที่ได้ก็คือทำให้การประสานงานของสมองดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพความทรงจำในเรื่องทิศทางและทำให้ความชำนาญด้านการสะกดคำและคำนวณดีและรวดเร็วขึ้นอีกด้วย

เสริมสร้างความเป็นทีมให้กับสมอง วิธีที่ว่าก็คือการเขียนเลข ๘ ในอากาศนั่นเอง อาจจะเขียนด้วยนิ้วหรือด้วยสายตาก็ได้ ถ้าเขียนด้วยนิ้ว ให้ยื่นแขนออกไปข้างหน้า เริ่มเขียนจากด้านซ้ายของเลข ๘ โค้งจากข้างบนลงมาผ่านกึ่งกลางของตัวเลข เลี้ยวไปทางขวาโค้งลงหาแนวกึ่งกลางอีกครั้ง คราวนี้โค้งวนซ้ายไปหา กึ่งกลาง โค้งขวาไปจรดจุดเริ่มต้น ได้เลข ๘ พอดี ทำซ้ำกัน ๕ ครั้ง(สลับแขนคนละข้างด้วย)วิธีนี้จะช่วยให้ประสิทธิภาพในการอ่านและการทำความเข้าใจดีขึ้นเพราะเป็นการเชื่อมต่อการทำงานของสมองด้านซ้ายและด้านขวาให้ประสานกัน ลองทำตามข้อนี้ก่อนการอ่านเอกสารรายงานใด ๆ จะช่วยให้คุณจดจำใจความสำคัญของรายงานนั้นได้เป็นอย่างดีและจะไม่ทำให้เกิดอาการง่วงด้วย

นิ้วโป้ง กระตุ้นความเข้าใจ นั่งพักสบายๆ แตะปลายนิ้วทั้ง ๒ ข้างที่นิ้วเคลื่อนไหวไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนิ้วและคลี่รอยพับของนิ้วทั้ง ๒ ข้างออก ค่อยๆเคลื่อนไหวลงมานวดบริเวณอื่น ๆ ของนิ้ว ดึงเบาๆ เมื่อถึงตึงตูดึงลงให้ทำซ้ำกัน ๒ ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยินและทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาท บริเวณนิ้วที่เชื่อมสมอง รวมทั้งยังจะช่วยนวดเยื่อแก้วหูอีกด้วย นอกจากนี้การที่ขากรรไกรและลิ้นผ่อนคลายยังช่วยปรับปรุงความชำนาญทางด้านการพูดได้มากที่สุด

นวดจุดเชื่อมสมอง วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ ส่วนมืออีกข้างหนึ่ง ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูก หน้าอกบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า ค่อยๆ นวดทั้ง ๒ ตำแหน่งประมาณ ๑๐ วินาที วิธีนี้จะช่วยลดความสับสนและกระตุ้นพลังงาน ช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

กดจุดคลายเครียด ใช้นิ้ว ๒ นิ้วกดลงบนหน้าผากทั้ง ๒ ด้าน ประมาณกึ่งกลางระหว่างขมับและตีนผม 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 บทอาขยาน ขุนช้างขุนแผน มือซ้ายตั้งไว้ มือขวาเตะพื้น ๒ ครั้ง เตะขาซ้าย เตะขาขวา เตะมือซ้ายตัวเอง เตะมือซ้ายเพื่อน แล้วทำซ้ำจนจบ

โอเค - สูต่าย มือซ้ายท่าท่าโอเค มือขวา ท่าท่าสูต่าย ทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

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

จิบ - แอล โดยยกมือขึ้นทั้งสองข้าง มือขวาจิบมือ และมือซ้ายทำเป็นรูปตัวแอล แล้วทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

นับ ๑ - ๑๐ เป็นภาษาไทย ลาว อังกฤษ กัมพูชาและเวียดนาม

โป้งกับก้อย โดยมือซ้ายชูนิ้วโป้ง มือขวาชูนิ้วก้อย แล้วทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง



๒.๒ Body Scan หรือการทำให้รับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย

เป้าหมายระดับต้นคือทำให้เด็กๆ ผ่อนคลายซึ่งความรู้สึกผ่อนคลายจะช่วยในการ เรียนรู้ได้ ดีกว่าความรู้สึกเครียดหรือกังวลใจ Body Scan จะทำให้รู้สึกสงบ คลื่นสมองจากความถี่สูงๆ จะกลายเป็นความถี่ที่ต่ำลง พอสงบคลื่นสมองต่ำก็ยิ่งเรียนรู้และการใคร่ครวญก็ดียิ่งขึ้น ส่วนเป้าหมายระดับสูงขึ้นมาอีกก็คือการใช้ Body Scan เพื่อเป็นการฝึกฝนสติให้กับเด็กๆ การฝึกฝนสติบ่อยๆ จะทำให้เด็กๆ กลับมารู้ตัวไวหรือชำนาญมากขึ้น ในการกลับมารู้ตัว

คำว่า “สติ” ถ้าพูดกับเด็กๆ ก็อาจจะเข้าใจยากในระดับเด็กๆ เราเรียกว่าการรู้ตัว Body Scan สามารถทำได้หลายแบบ ทั้งแบบยืนแบบนั่ง แบบนอน หรือ แบบ บางส่วนของร่างกายก็ได้ เช่น เฉพาะใบหน้า มือทั้งสองข้าง หรือ เฉพาะฝ่าเท้า เป็นต้น

ในการทำครูจะใช้คำเหนี่ยวนำให้เด็กรับรู้ความรู้สึกไปที่ละจุดถ้าทำกิจกรรมนี้ถี่ลงไปอีก จะถึงขั้นการฝึกวิปัสสนาสำหรับเด็กได้เลยด้วยการให้เด็กได้เห็นความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป เช่น ถ้ายืนนาน ๆ แรกกดที่ฝ่าเท้าก็เริ่มทำให้เท้าปวดเพียงฝ่าเท้าสัปดาห์ ก็จะเห็นตัวการรับรู้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนไป หรือไม่ว่าความรู้สึกทางกายอื่นใดก็เช่นกัน ไม่ว่าจะป็นอาการคันที่ผิวหนัง อาการเหน็บ อาการปวดที่ต้นคอ เป็นต้น หากครูสามารถสามารถนำเด็ก ๆ ไปต่อได้อีกเด็ก ๆ ก็จะเป็นไตรลักษณ์ในทุก ๆ สิ่ง

การ Body Scan เป็นการดึงจิตกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกทางกาย ไม่ให้ฟุ้งซ่านพอแต่ก็ชำนาญการรับรู้ความรู้สึกทางกายแล้วก็สามารถฝึกฝนสู่การรู้ให้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นรู้เท่าทันความรู้สึกของอารมณ์อื่นที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนกิจกรรม Body Scan ๑๐-๒๐ นาที

๑. ชั้นเตรียม ๑-๒ นาที
๒. ชั้น Scan และใส่ข้อมูลที่ ๑๐-๒๐ นาที
๓. ชั้นปลุก ๑-๒ นาที

ตัวอย่างการพูดเพื่อเหนี่ยวนำในการทำ กิจกรรม Body Scan แบบยืน

ชั้นเตรียม

เชิญชวนทุกคนยืนแยกเท้าทั้งสองข้างออกพอประมาณ ช่วงไหล่ เพื่อให้การทรงตัวดีขึ้น ปลอมมือตามสบาย แขนข้างลำตัว หย่อนหัวไหล่เล็กน้อยให้หัวไหล่ผ่อนคลาย ปิดเปลือกตาลงอย่าง ผ่อนคลาย หายใจเข้าออกยาวๆ สักสี่ห้าครั้งเพื่อให้เห็นการเคลื่อนไหวของลมหายใจและรับรู้ความรู้สึกสัมผัสที่ปลายจมูก จดจ่อการรับรู้ที่ปลายจมูกขณะลมหายใจเข้าออกอีกสักพัก

ชั้น Scan และใส่ข้อมูล

จากนั้นก็จับความรู้สึกไปที่เท้าทั้งสองข้างของตัวเองรับรู้ถึงจุดสัมผัสที่มีน้ำหนักกดลงไปบนฝ่าเท้า ทั้งสองข้าง เริ่มรู้สึกจุดสัมผัสไปที่นิ้วโป้ง จับความรู้สึกไล่เรียงไปที่ละนิ้วจากนิ้วเท้าซ้ายไปขวา รับรู้ถึงน้ำหนักของเราให้กระจายไปจนทั่วฝ่าเท้า จับความรู้สึกที่ข้อเท้า รับรู้ถึงแรงดึงที่ข้อ แรกกดของน้ำหนักตัวที่กดตรงข้อเท้าถัดจากนั้นขยับการรับรู้มาที่กล้ามเนื้อของทั้งสองข้าง รู้สึกถึงความตึงของกล้ามเนื้อที่น่องทั้งสองข้าง รับรู้สั๊กพักก็ขยับ



มารับรู้ถึงแรงกดที่หัวเข่าทั้ง สองข้าง มีทั้งแรงกดและแรงดึงไล่ขึ้นมาที่กล้ามเนื้อขาท่อนบน รู้สึกถึงแรงดึงของกล้ามเนื้อขาขยับมาที่บั้นเอวรับรู้แรงกดที่บั้นเอว แรงดึงของกล้ามเนื้อรอบๆ บั้นเอว ขยับขึ้นมารับรู้ที่ต้นคอสัมผัส และรับรู้ถึงแรงดึงที่กล้ามเนื้อต้นคอ

(ใส่ข้อมูล)ปล่อยให้ไหลผ่อนคลายๆ ปล่อยให้ร่างกายของเรายืนอยู่ด้วยความสงบและเบาสบายเพื่อให้เราได้รู้สึกขอบคุณร่างกายของเรา ขอคุณเท้าทั้งสองข้างที่นำพาเราไปยังที่ต่าง ๆ ตั้งแต่เล็กจนโต ขอคุณขาทั้งสองข้างที่ทำให้เรายืนขึ้นได้อย่างมั่นคง ขอคุณมือทั้งสองข้างของเราที่ช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตั้งมาให้เกิดขึ้นแก่โลกนี้ ขอขอบคุณทุกลมหายใจที่ยังอยู่กับเรา

ขั้นปลุก

รับรู้ลมหายใจเข้าออกด้วยความสงบ (ใช้เวลาช่วงนี้สักนาที)ทุกคนลืมตาขึ้นด้วยความรู้สึกสงบและผ่อนคลายหลังจากนั้นอาจ ทำ Brain Gym หรือ กิจกรรมอื่นสั้นๆ ที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายกลับมาใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

ตัวอย่างการพูดเพื่อเหนี่ยวนำในการทำ กิจกรรม Body Scan แบบนอน

ขั้นเตรียม

นอนหงายในท่าที่ผ่อนคลาย แยกเท้าออกพอประมาณแล้วปล่อยให้เท้าผ่อนคลายในท่าที่สบาย วางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัว หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยให้มืออยู่ในลักษณะกึ่งกำกึ่งเหยียดในท่าที่สบาย เราปิดเปลือกตาลงเบาๆ รู้สึกถึงการผ่อนคลายที่เปลือกตา จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ ปล่อยให้ลมหายใจออกช้า ๆ หายใจเข้ารู้สึกสบาย หายใจออกรู้สึกผ่อนคลาย เราเริ่มผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหัวคิ้ว คิ้วที่ขมวดอยู่คลายออก เรารู้สึกกล้ามเนื้อหัวคิ้วได้รับการผ่อนคลาย เรารู้สึกเบา สบาย อิ่มแอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก้มทั้งสองข้าง แก้มทั้งสองข้างของเราได้รับการผ่อนคลาย เรารู้สึกเบา สบาย อิ่มแอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคาง คางของเราได้รับการผ่อนคลาย เรารู้สึก เบา สบาย อิ่มแอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่

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

(ใส่ข้อมูล)ปล่อยให้ร่างกายของเราได้หลับอย่างสบายเพื่อให้เราได้รู้สึกขอบคุณร่างกายของเรา ขอคุณเท้าทั้งสองข้างที่นำพาเราไปยังที่ต่าง ๆ ตั้งแต่เล็กจนโต ขอคุณขาทั้งสองข้างที่ทำให้เรายืนขึ้นได้อย่างมั่นคง ขอคุณมือทั้งสองข้างของเราที่ช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตั้งมาให้เกิดขึ้นแก่โลกนี้ ขอคุณทุกลมหายใจที่ยังอยู่กับเราขอคุณทุกสรรพสิ่งที่เกื้อกูลเราอยู่ หายใจเข้าลึกๆ และผ่อนคลายลมหายใจออกช้าๆ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่น่ารัก เป็นคนที่ยอดเยี่ยม เป็นคนที่รู้เวลา เป็นคนที่มีความรักที่ยิ่งใหญ่ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่ดีอดทน มุ่งมั่น เสียสละ และกล้าหาญที่จะทำในสิ่งที่ตั้งมา

ขั้นปลุก

เราจะได้อินการนับ ๑ - ๓ เพื่อให้เราเริ่มรู้สึกตัว นับ ๑ เรารู้สึกที่มือทั้งสองข้างของเรา นับ ๒ เรารู้สึกที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างของเรา นับ ๓ เราค่อยๆ ลืมตา ค่อยๆ กระพริบตา เพื่อปรับสายตาเราเข้ากับแสงสว่าง เราจะ



บอกตัวเองว่าเราจะตื่นมาพร้อมกับความสดชื่น ความกระปี้กระเป่า แล้วเราค่อยๆ เอียงตัวลุกขึ้นนั่ง เราช่วยดูแลเพื่อนข้าง ๆ แล้วเราค่อยๆ สะกิดคนข้างเรา อย่างเบาๆ เพื่อเป็นการรู้ตัว

หลังจากนั้นอาจ ทำ Brain Gym หรือ กิจกรรมอื่นสั้นๆ ที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายกลับมาใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

ตัวอย่าง กิจกรรม Body Scan จากการทำสมาธิ

ขั้นเตรียม

ครูให้เด็กๆ นอนในท่าที่สบาย ปิดเปลือกตาลง ให้หายใจเข้าออกยาวๆ สี่ถึงห้าครั้งเพื่อจับความรู้สึกที่ปลายจมูกที่ปรากฏชัด แล้วจดจ่อเพื่อรับรู้ความรู้สึกที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง

ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

ครูอ่านวรรณกรรม ที่เรื่องมีความยาวสักสิบนาที หรือถ้าเป็นเรื่องยาวมากก็อ่านเป็นตอน ๆ

ขั้นปลุก

ทำ Brain Gym หรือ กิจกรรมอื่นสั้นๆ ที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายกลับมาใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

ตัวอย่าง กิจกรรม Body Scan จากการทำเรื่องเล่า

ขั้นเตรียม

ครูให้เด็กๆ นอนในท่าที่สบาย ปิดเปลือกตาลง ให้หายใจเข้าออกยาวๆ สี่ถึงห้าครั้งเพื่อจับความรู้สึกที่ปลายจมูกที่ปรากฏชัด แล้วจดจ่อเพื่อรับรู้ความรู้สึกที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง

ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

จินตนาการว่ามีลูกโป่งอยู่ที่ห้องของเรา หายใจเข้าลูกโป่งที่ห้องของเราพองออก หายใจออกลูกโป่งแฟบลง เราตามดูการพองและแฟบของลูกโป่งที่อยู่ตรงห้องเราสักกระยะ ฝึกให้หายใจด้วยท้องเพื่อให้ปอดได้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพที่สุด) เด็กๆ รู้สึกผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ร่างกายของเรารู้สึกผ่อนคลาย จินตนาการว่าเรากำลังเดินทางไปเที่ยว ซึ่งตอนนี้รถไฟขบวนยาวจอดรอเราอยู่ รถไฟมีตู้สีเขียว ตู้สีแดง ตู้สีเหลือง และสีอื่น ๆ อีกมากมาย ขอให้เด็กๆ เลือกขึ้นตู้รถไฟตามสีที่เด็กๆ ชอบ เมื่อขึ้นไปแล้ว เราก็จะเห็นเก้าอี้เดียวกับตู้รถไฟ เด็กๆ เลือกที่นั่งตามชอบใจ จะเป็นริมหน้าต่างด้านซ้าย หรือริมหน้าต่างด้านขวา รถไฟค่อยๆ เคลื่อนตัวช้าๆ จากนั้นก็เร็วขึ้นๆ รถไฟวิ่งผ่านทุ่งนา ลมเย็นๆ โขยมาปะทะใบหน้าเราทำให้เรารู้สึกเย็นสบาย เด็กๆ มองออกไปนอกหน้าต่างจะเห็นทุ่งนากว้างยาวสุดสายตา เห็นต้นไม้เรียงสวนทางกับกับเราเห็นทิวเขาที่อยู่ไกลๆ เห็นฝูงวัวกำลังตั้งใจกินหญ้าที่กลางทุ่งนา ..(แล้วแต่จะให้เห็น) รถไฟวิ่งผ่านภูเขา เด็กๆ เห็นต้นไม้หนาแน่นขึ้น บางต้นก็สูงใหญ่มาก เห็นฝูงลิงกำลังปีนป่ายห้อยโหนอยู่บนกิ่งไม้..(แล้วแต่จะให้เห็นแต่ต้องไม่เยอะเกินไปเพราะจะยากต่อการจดจำจนสับสน) รถไฟวิ่งผ่านน้ำตก น้ำที่ตกลงมากระเด็นมาโดนใบหน้าของเรา ทำให้รู้สึกเย็นสดชื่นที่ใบหน้า รถไฟวิ่งผ่านทะเล เด็กๆ เห็นคลื่นทะเลกำลังม้วนตัวเล่นไล่จับกันขึ้นมาบนฝั่ง เด็กๆ ได้ยินเสียงคลื่นเวลาที่วิ่งขึ้นมาบนฝั่ง เด็ก ๆ เห็นหาดทรายที่ขาวสะอาด เห็นปูกำลังวิ่งเล่นบนหาดทราย รถไฟวิ่งผ่านทุ่งหญ้าที่มีสีเขียว เห็นยอดหญ้ากำลังตั้งรับน้ำค้างสายลมอย่างมีความสุข แล้วรถไฟพาเด็กๆ กลับมายังโรงเรียนลงจากรถไฟได้อย่างมีความสุขเราบอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่น่ารัก เป็นคนที่ขยันหมั่นเพียร หายใจเข้ารับเอาความรักความอบอุ่นจากจักรวาลเข้าไปในร่างกายของเรา หายใจออกนำความรู้สึกที่แห่งความปรารถนาดีและนำความรักแผ่แผ่ให้กับคนที่อยู่รอบข้างเรา ให้กับทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ เราบอกตัวเองว่าเรารักตัวเอง รักทุกๆ คน และทุกๆ คนก็รักเรา เราบอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่ตั้งใจเรียนรู้เวลา มีความรับผิดชอบ



ชั้นปลุก

นับ ๑ บอกตัวเองว่าเราน่ารัก นับ ๒ บอกว่าเราเป็นคนที่มีเวลา นับ ๓ บอกว่าเราเป็นคนที่มีคนรักคุณพ่อ รักคุณแม่ นับ ๔ บอกว่าเรารักเพื่อนๆ รักคุณครู รักทุกๆ คน นับ ๕ ทุกๆ คน ก็รักเรา นับ ๖ เราเป็นคนที่ตั้งใจเรียน นับ ๗ เราจะเล่นกับเพื่อนทุกคน นับ ๘ เราเป็นคนที่มีน้ำใจแบ่งของเล่นให้กับเพื่อน นับ ๙ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่มีความสุขที่สุดที่ได้มาโรงเรียนในวันนี้ นับ ๑๐ บอกให้ตัวเองลุกขึ้นนั่งช้า ๆ

(<http://http://jittasuksha.blogspot.com/p/body-scan.html> วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒)

๒.๓ Active learning

แนวความคิดเกี่ยวกับ Active learning ได้มีนักวิชาการกล่าวถึง Active learning ไว้ ดังนี้

สถาพร พุทธิพิศกุล (๒๕๕๕) วิธีสอนแบบ Active Learning เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวความคิด การสร้างสรรค์ทางปัญญา (Constructivism) ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้มากกว่าเนื้อหาวิชา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถ เชื่อมโยงความรู้ หรือสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นในตนเอง ด้วยการลงมือปฏิบัติจริงผ่านสื่อหรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่ ครูผู้สอนเป็นผู้แนะนำ กระตุ้น หรืออำนวยความสะดวก ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้นโดยกระบวนการคิดขั้นสูง กล่าวคือ ผู้เรียนมีการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่าจากสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีความหมายและนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปริญานุษ พรหมภาสิต (๒๕๕๙) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้แบบแอคทีฟ (Active Learning) เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิควิธีที่หลากหลาย โดยให้ความสำคัญกับผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผู้สอนกับผู้เรียนและผู้เรียนด้วยกันเอง เน้นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงและใช้การสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ขึ้นได้ด้วยตนเองและสามารถนำไปใช้ใน สถานการณ์อื่น ๆ ได้บทบาทของผู้สอนเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก และเป็นผู้วางแผนในการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนเท่านั้น

สิริพร ปาณาวงษ์ (๒๕๖๐) กล่าวว่า การจัดการกระบวนการเรียนการสอนแบบ Active Learning เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบเน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติ หรือลงมือทำและด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ ในยุคศตวรรษที่ ๒๑ การเข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ ๆ การเข้าถึงแหล่งข้อมูล และการติดต่อสื่อสารแบบไร้พรมแดน สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้สอนจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนในรูปแบบเดิมให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้เรียน สังคม และเทคโนโลยี โดยปรับเปลี่ยนบทบาทจากผู้ถ่ายทอดเป็นผู้ชี้แนะวิธีการค้นคว้าหาความรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถแสวงหาความรู้และประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ สร้างความเข้าใจด้วยตนเอง จนเกิดเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย

๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทักษะและเจตคติ (KPA)

ทฤษฎีการเรียนรู้เบนจามิน บลูม และคณะ (Bloom et al, 1956)

ได้จำแนกจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain, Knowledge : K)
2. ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain, Practice : P)
3. ด้านเจตพิสัย (Affective Domain, Attitude : A)



พุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

พฤติกรรมด้านสมองเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับสติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดเรื่องราวต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นความสามารถทางสติปัญญา

พฤติกรรมทางพุทธิพิสัย 6 ระดับ ได้แก่

1. ความรู้ความจำ ความสามารถในการเก็บรักษามวลประสบการณ์ต่าง ๆ จากการที่รับรู้ไว้และระลึกสิ่งนั้นได้เมื่อต้องการเปรียบดั่งเทปบันทึกเสียงหรือวีดิทัศน์ ที่สามารถเก็บเสียงและภาพของเรื่องราวต่าง ๆ ได้สามารถเปิดฟังหรือดูภาพเหล่านั้นได้ เมื่อต้องการ

2. ความเข้าใจเป็นความสามารถในการจับใจความสำคัญของสื่อ และสามารถแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ คาดคะเน ขยายความ หรือ การกระทำอื่น ๆ

3. การนำความรู้ไปใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ไปใช้ในกาแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ จึงจะสามารถนำไปใช้ได้

4. การวิเคราะห์ ผู้เรียนสามารถคิด หรือ แยกแยะเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญได้ และมองเห็นความสัมพันธ์ของส่วนที่เกี่ยวข้องกัน ความสามารถในการวิเคราะห์จะแตกต่างกันไปแล้วแต่ความคิดของแต่ละคน

5. การสังเคราะห์ ความสามารถในการที่ผสมผสานส่วนย่อย ๆ เข้าเป็นเรื่องราวเดียวกันอย่างมีระบบเพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ที่สมบูรณ์และดีกว่าเดิม อาจเป็นการถ่ายทอดความคิดออกมาให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่าย การกำหนดวางแผนวิธีการดำเนินงานขึ้นใหม่ หรือ อาจเกิดความคิดในอันที่จะสร้างความสัมพันธ์ของสิ่งที่เป็นนามธรรมขึ้นมาในรูปแบบ หรือ แนวคิดใหม่

6. การประเมินค่า เป็นความสามารถในการตัดสิน ตีราคา หรือ สรุปเกี่ยวกับคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ออกมาในรูปของคุณธรรมอย่างมีกฎเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นไปตามเนื้อหาสาระในเรื่องนั้น ๆ หรืออาจเป็นกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับก็ได้

จิตพิสัย (Affective Domain)(พฤติกรรมด้านจิตใจ)

ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม พฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันที ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และสอดแทรกสิ่งที่ตั้งมอยู่ตลอดเวลา จะทำให้พฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนไปในแนวทางที่พึงประสงค์ได้

ด้านจิตพิสัย จะประกอบด้วย พฤติกรรมย่อย ๆ 5 ระดับ ได้แก่

1. การรับรู้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อปรากฏการณ์ หรือสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นไปในลักษณะของการแปลความหมายของสิ่งเร้าที่ว่าคืออะไร แล้วจะแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. การตอบสนอง เป็นการกระทำที่แสดงออกมาในรูปของความเต็มใจ ยินยอม และพอใจต่อสิ่งเร้าขึ้น ซึ่งเป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเลือกสรรแล้ว

3. การเกิดค่านิยม การเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคม การยอมรับนับถือในคุณค่านั้น ๆ หรือ ปฏิบัติตามในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกลายเป็นความเชื่อ แล้วจึงเกิดทัศนคติที่ดีในสิ่งนั้น



4. การจัดระบบ การสร้างแนวคิด จัดระบบของค่านิยมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ถ้าเข้ากันได้ ก็จะยึดถือต่อไปแต่ถ้าขัดกันอาจไม่ยอมรับอาจยอมรับค่านิยมใหม่โดยยกเลิกค่านิยมเก่า

5. บุคลิกภาพ การนำค่านิยมที่ยึดถือมาแสดงพฤติกรรมที่เป็นนิสัยประจำตัว ให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่ง ที่ถูกต้องดีงามพฤติกรรมด้านนี้ จะเกี่ยวกับความรู้สึกและจิตใจ ซึ่งจะเริ่มจากการได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อม แล้วจึง เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ ขยายกลายเป็นความรู้สึกด้านต่าง ๆ จนกลายเป็นค่านิยม และยังพัฒนาต่อไปเป็นความคิด อุดมคติ ซึ่งจะเป็ความคุมทศทางพฤติกรรมของคนคนจะรู้ตัวรู้อย่างไรนั้น ก็เป็นผลของพฤติกรรมด้านนี้

ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) (พฤติกรรมด้านกล้ามเนื้อประสาท)

พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่วชำนาญ ซึ่งแสดงออกมาได้ โดยตรงโดยมีเวลาและคุณภาพของงานเป็นตัวชี้ระดับของทักษะ

พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย พฤติกรรมย่อย ๆ 5 ชั้น ดังนี้

1. การรับรู้ เป็นการให้ผู้เรียนได้รับรู้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือ เป็นการเลือกหาตัวแบบที่สนใจ
2. กระทำตามแบบ หรือ เครื่องชี้แนะ เป็นพฤติกรรมที่ผู้เรียนพยายามฝึกตามแบบที่ตนสนใจและ พยายามทำซ้ำ เพื่อที่จะให้เกิดทักษะตามแบบที่ตนสนใจให้ได้ หรือ สามารถปฏิบัติงานได้ตามข้อแนะนำ
3. การหาความถูกต้อง พฤติกรรมสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องชี้แนะ เมื่อได้ กระทำซ้ำแล้ว ก็พยายามหาความถูกต้องในการปฏิบัติ
4. การกระทำอย่างต่อเนื่องหลังจากตัดสินใจเลือกรูปแบบที่เป็นของตัวเองจะกระทำตามรูปแบบนั้นอย่าง ต่อเนื่อง จนปฏิบัติงานที่ยุ่ยากซับซ้อนได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง คล่องแคล่ว การที่ผู้เรียนเกิดทักษะได้ ต้องอาศัย การฝึกฝนและกระทำอย่างสม่ำเสมอ
5. การกระทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ พฤติกรรมที่ได้จากการฝึกอย่างต่อเนื่อง จนสามารถปฏิบัติ ได้คล่องแคล่วองไวโดยอัตโนมัติ เป็นไปอย่างธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นความสามารถของการปฏิบัติในระดับสูง

๓. ผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

๓.๑ ผลการดำเนินงานด้านกระบวนการพัฒนารูปแบบ

๓.๑.๑ การออกแบบแนวทางการพัฒนา

- ๑) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการจัดการเรียนการสอนเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนวัดบ้านดง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๖ ปีการศึกษา ๒๕๖๓
- ๒) สร้างรูปแบบเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยวิเคราะห์จากบริบทของโรงเรียน สภาพปัจจุบันของการบริหารจัดการและการจัดการเรียนการสอน
- ๓) จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทางของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น
- ๔) นิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน
- ๕) วิเคราะห์ผลการเรียนรู้ของนักเรียน ปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้



๓.๑.๒ การมีส่วนร่วมในการพัฒนา

๑) บุคลากรในสถานศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการวางแผน ดำเนินการตรวจสอบและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๒) คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง มีความรู้ ความเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการวางแผน ดำเนินการตรวจสอบพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓.๑.๓ การนำไปใช้

ในการนำ ML ACTIVE model สู่การปฏิบัติในชั้นเรียนนั้น สามารถนำไปใช้ได้กับ นักเรียนทุกระดับชั้น ซึ่งทางโรงเรียนวัดบ้านดงได้นำ ML ACTIVE model สู่การปฏิบัติในระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๑ จนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยมีขั้นตอนการนำไปใช้ดังต่อไปนี้

ช่วงเช้า

๑. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม Brain gym เป็นเวลา ๑๕ นาที ก่อนกิจกรรมการเรียนรู้ในช่วงเช้า โดยสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรม Brain gym ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับชั้น ซึ่งหลักการของ Brain gym คือ การจูนสมองสองข้างก่อนเริ่มเรียนและช่วยฝึกให้นักเรียนมีสมาธิก่อนการเรียน เปิดสมองสู่การรับรู้ได้มากขึ้น ทั้ง สมอง หู ตาและส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดและมีความสุขกับการเรียนรู้

๒. ในระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอน ครูใช้เทคนิคการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุข สนุกสนานในการเรียน โดยใช้ ML ACTIVE model ซึ่งมีจุดเน้นที่การสร้างความกระตือรือร้น ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม สร้างสรรค์ความคิดแบบบูรณาการ การแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้และสรุปองค์ความรู้ร่วมกันของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ แก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และยังสอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ Knowledge Practice Attitude

ช่วงบ่าย

๑. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม Body scan เป็นเวลา ๑๕ นาที ก่อนกิจกรรมการเรียนรู้ในช่วงบ่าย โดยสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรม Body scan ได้ตามความเหมาะสมในกิจกรรมนี้จะเน้นการสร้างสมาธิให้กับนักเรียน ครูจะมีหน้าที่ในการเล่านิทานหรืออ่านหนังสือ ให้นักเรียนฟังในขณะที่นักเรียนกำลังนั่งสมาธิ หรือนอน ซึ่งหลักการของ Body Scan จะทำให้เด็กๆ ผ่อนคลายซึ่งความรู้สึกผ่อนคลายจะช่วยให้การเรียนรู้ได้ดีกว่า ความรู้สึกเครียดหรือกังวลใจ Body Scan จะทำให้รู้สึกสงบ คลื่นสมองจากความถี่สูงๆจะกลายเป็นความถี่ที่ต่ำลง พอสงบคลื่นสมองต่ำก็ยิ่งเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

๒. ในระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอน ครูใช้เทคนิคการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุข สนุกสนานในการเรียน โดยใช้ ML ACTIVE model ซึ่งมีจุดเน้นที่การสร้างความกระตือรือร้น ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม สร้างสรรค์ความคิดแบบบูรณาการ การแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้และสรุปองค์ความรู้ร่วมกันของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ แก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และยังสอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ Knowledge Practice Attitude



๓.๑.๔ การประเมินและการปรับปรุง

(๑) การประเมิน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
๑) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้	วัดและประเมินผลผู้เรียนทุกภาคเรียน	แบบวัดและประเมินผลผู้เรียน
๒) นักเรียนชั้น ป.๖ โรงเรียนวัดบ้านดง มีผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) สูงกว่าระดับประเทศ ทั้ง ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้	ตรวจสอบผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET)	แบบทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET)
๓) ครูผู้สอนมีรูปแบบในการการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสร้างเครื่องมือการวัดผลและประเมินผลได้ครอบคลุมตัวชี้วัดตามหลักสูตร	การนิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน	แบบนิเทศติดตามและประเมินผล

(๒) การปรับปรุงแก้ไข

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



บรรณานุกรม

- นันทิยา ต้นศรีเจริญ.(๒๕๔๕). **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>
- ปรียานุช พรหมภาสิต.(๒๕๕๙).**คู่มือการจัดการเรียนรู้ Active learning for HuSo at KPRU**.
กำแพงเพชร : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- พัชรีวัลย์เกตุแก่นจันทร์. ๒๕๔๔. **การบริหารสมอง(Brain Gym)**.กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สถาพร พงษ์พิบูล.(๒๕๕๕).**คุณภาพผู้เรียน...เกิดจากกระบวนการเรียนรู้**.วารสารการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
- สิริพร ปาณางษ์. (๒๕๖๐). **Active Learning** เทคนิคการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21. บทความวิชาการ.นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- สุมน อมรวิวัฒน์. (๒๕๔๔) .**ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด**.กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ.

คณะกรรมการ

คณะกรรมการที่ปรึกษา

- | | | |
|----------------|---------|---------------------|
| ๑. ดร.พิชิตชัย | บุปผาโท | ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|----------------|---------|---------------------|

คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | | |
|--------------------|-----------|---------------------------|
| ๑. ดร.พิชิตชัย | บุปผาโท | ผู้อำนวยการโรงเรียน |
| ๒. นางสาวชนานันท์ | โสภี | ครู |
| ๓. นางสาวศรानी | ศิริกิจ | ครู |
| ๔. นางสาวสุชานันท์ | พันธ์วี | ครูผู้ช่วย |
| ๕. นางสาวรที | พวงหิรัญ | ครูผู้ทรงคุณค่าของแผ่นดิน |
| ๖. นายวรุฒม์ | สวนลำไย | ครูอัตราจ้าง |
| ๗. นายไพศาล | นวนจันทร์ | ครูอัตราจ้าง |

คณะกรรมการพิสูจน์อักษร

- | | | |
|-------------------|-------------|-------------------|
| ๑. นางสาวชนานันท์ | โสภี | ครู |
| ๒. นางสาวดารณา | ฤกษ์สังเกตุ | เจ้าหน้าที่ธุรการ |