

# โรงเรียนสุภาพะ

การศึกษาแบบนวัตกรรมยุคใหม่  
(Healthy School)



# มุ่งสู่โรงเรียนสุภาพะและการจัดการศึกษาแบบนวัตกรรมยุคใหม่



จากสถานการณ์ของประเทศไทยในปัจจุบันพบว่าความสามารถในการแข่งขันของประเทศและคุณภาพเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มลดน้อยลงต่อเนื่อง ส่วนหนึ่งเกิดจากความล้มเหลวของระบบการศึกษาไทย จากปัญหานี้หลายภาคส่วนได้เห็นความสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนของประเทศโดยร่วมดำเนินการผ่าน “โรงเรียน” ซึ่งถือเป็นยุทธศาสตร์ที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเยาวชนในวัยเรียนส่วนมากอยู่ในระบบโรงเรียน จึงมีความจำเป็นต้องเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาโรงเรียนให้สามารถบริหารจัดการและจัดกระบวนการเรียนรู้ให้มีคุณภาพได้ และระบบการศึกษาสร้างสุขผ่าน “โรงเรียนสุภาพะ” คือทางเลือกที่สำคัญในการแก้ไขปัญหาการศึกษาของเยาวชนไทยในเวลานี้

## โรงเรียนสุภาพะคืออะไร

คือ โรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนโดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมให้ “ผู้เรียนเป็นสุข” โดยการปรับสภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพ จัดโครงสร้างและระบบต่างๆ ให้โรงเรียนสภาพแวดล้อม ครอบครั้ว และชุมชนเป็นพื้นที่ปลอดภัย และส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนทั้งด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะที่จำเป็นต่อการรับการเปลี่ยนแปลงสู่โลกยุคเทคโนโลยีดิจิทัล



## บทบาทของ สสส.

### ต่อการพัฒนาโรงเรียนสุภาพะ

จากเป้าหมายของ สสส. ที่ต้องการให้ “ทุกคนมีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมีสุขภาพะ” จึงจำเป็นต้องวางรากฐานการพัฒนา สร้างและเสริมให้เด็กและเยาวชนของไทยมีศักยภาพและคุณภาพที่เพียงพอเหมาะสม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาพะเด็ก เยาวชน และครอบครัว ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง พัฒนาโรงเรียนตามกรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาสุขภาพะของผู้เรียนทั้ง 4 มิติ พร้อมพัฒนาระดับการทำงานโรงเรียนให้เป็นพื้นที่ฐานการทำงาน (Platform Plan) ของการแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาพะให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่กล่าวมาข้างต้น

โดยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 จนถึงปัจจุบัน สสส. ได้ร่วมพัฒนา “โรงเรียนสุภาพะ” ที่เป็นรูปธรรมกว่า 3,000 โรงเรียน ผ่านโครงการและภาคีเครือข่ายต่างๆ รวมถึงยังมีกรสร้างร่วมมือกับคุรุสภา มหาวิทยาลัยราชภัฏนาร่อง 10 แห่ง มูลนิธิสถาบันวิจัยระบบการศึกษา (IRES) ในการปฏิรูประบบการพัฒนาครูแนวใหม่ที่สามารถจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ สามารถพัฒนาตนเองและแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องได้

# องค์ประกอบหลักของ โรงเรียนสุขภาวะ 5 ด้าน

## 1. ผู้เรียนเป็นสุข ได้แก่



ผู้เรียนมีสุขภาพดี



ผู้เรียนมีทักษะการ  
ปฏิบัติให้ตนเองพ้น  
จากอันตราย



ผู้เรียนอยู่ร่วมกันอย่าง  
มีความสุข



ผู้เรียนมีวินัย รู้หน้าที่  
มีความรับผิดชอบ



ผู้เรียนมีจิตสาธารณะ อนุรักษ์  
ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม



ผู้เรียนกระตือรือร้นให้  
ความสนใจในการเรียน



## 2. โรงเรียนเป็นสุข ได้แก่



โรงเรียนมีการบริหารจัดการ  
ที่เอื้อต่อการสร้างเสริม  
สุขภาวะของผู้เรียน



โรงเรียนมีการบูรณาการ  
กระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริม  
สร้างให้ผู้เรียนมีสุขภาวะ โดย  
สอดคล้องกับบริบทภายใน  
โรงเรียนและท้องถิ่น



โรงเรียนมีกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การติดตาม  
ประเมินผลร่วมกันภายใน  
โรงเรียนอย่างต่อเนื่อง



โรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อ  
ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะ  
ของผู้เรียน



### 3. สภาพแวดล้อม เป็นสุข ได้แก่



โรงเรียนเป็นเขตปลอด  
เหล้า-บุหรี่ การพนัน  
และสิ่งเสพติด



โรงเรียนมีการคัดเลือก  
วัตถุดิบ เครื่องดื่ม  
และอาหารว่างที่เป็น  
ประโยชน์ต่อสุขภาพ  
ของผู้เรียน



บรรยากาศในโรงเรียน  
และห้องเรียนเอื้อต่อ  
การจัดกระบวนการ  
เรียนรู้ของผู้เรียน



โรงเรียนมีระบบป้องกันภัย  
และมีการตรวจสอบอย่าง  
สม่ำเสมอ



โรงเรียนมีการจัดสภาพ  
บริเวณโรงเรียนให้มี  
บรรยากาศร่มรื่นและ  
ส่งเสริมการเรียนรู้

### 4. ครอบครัวเป็นสุข ได้แก่



ครอบครัวรับฟังและให้คำ  
แนะนำที่เป็นประโยชน์แก่  
ผู้เรียนในการป้องกันความ  
เสี่ยงต่อพฤติกรรมที่ทำลาย  
สุขภาพ



ครอบครัวและโรงเรียนมี  
การแลกเปลี่ยนข้อมูลทาง  
ด้านสุขภาพเพื่อร่วมพัฒนา  
สุขภาพของผู้เรียน



ครอบครัวมีส่วนร่วมในการ  
เรียนรู้ของผู้เรียน เช่น การ  
ดูแลเอาใจใส่ด้านการเรียน  
และพฤติกรรมด้วยวิธีเชิงบวก



ครอบครัวเข้าไปมีส่วนร่วม  
ในกระบวนการเสริมสร้าง  
สุขภาพของโรงเรียน



## 5. ชุมชนเป็นสุข ได้แก่



ชุมชนมีสถานที่ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และใช้ประโยชน์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน



ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน



เปิดโอกาสให้บุคคลในชุมชนได้แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับข้อมูลเชิงสุขภาพของผู้เรียน



ชุมชนและโรงเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

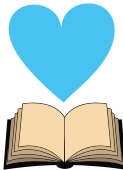
## ตัวอย่างการเรียนรู้แบบบูรณาการสู่การเป็นโรงเรียนสุข

1.



การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem – Based Learning : PBL)

2.



จิตศึกษา

3.



ชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (Professional Learning Community : PLC)

## การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน Problem – Based Learning (PBL)

กระบวนการนี้เน้นการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem – Based Learning) วิธีการเรียนการสอนจะนำปัญหาหรือสถานการณ์มาเป็นจุดเริ่มต้นของการแสวงหาความรู้ และให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา เรียนโดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย การเรียนโดยการกำกับตนเอง (Self – Directed Learning) และการทำงานร่วมกันเป็นทีม

## ขั้นตอนที่ 1

- มอบปัญหาโจทย์สถานการณ์จริงในวิชาชีพ
- สร้างตาราง FILA เพื่อหาคำตอบและแก้ปัญหา

### ตาราง FILA

ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีลำดับและขั้นตอน ประกอบด้วย

#### F : Fact

**Problem Identification**  
(การระบุปัญหา)

- วิเคราะห์ หาข้อเท็จจริง ปัญหาที่ปรากฏในโจทย์
- รู้จักแยกแยะข้อมูลระหว่างข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็น
- จับประเด็นออกเป็นประเด็นย่อยๆ

#### L : Learning Issues

**Learning Issues**  
(ประเด็นการเรียนรู้)

- กำหนดประเด็นที่ต้องเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การสรุปความถูกต้องของสมมติฐานที่ตั้งไว้
- เขียนหัวข้อการเรียนรู้เป็นคำถาม โดยเรียงลำดับความสำคัญ
- ประเด็นเรียนรู้ต้องได้รับความเห็นชอบผ่านครูผู้สอน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

#### I : Ideas

**Idea Generations**  
(การแสดงข้อคิดเห็น)

- วิเคราะห์ว่าแต่ละปัญหานั้นมีต้นเหตุอย่างไร ควรแก้ไขอย่างไร
- ระดมข้อคิดเห็น นำไปสู่การตั้งสมมติฐานเพื่อไขคำตอบ
- พิสูจน์สมมติฐานเพื่อแก้ปัญหา

#### A : Action Plan

- วางแผน แบ่งงานและความรับผิดชอบ กำหนดเวลาติดตามงาน
- หาข้อมูลความรู้แบบไหน อะไร จากใคร แหล่งไหน อย่างไร
- วิธีการหาความรู้อาจแตกต่างกัน เช่น การสืบค้นข้อมูล การทดลอง การสอบถามผู้เชี่ยวชาญ



## ขั้นตอนที่ 2

### การเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง

ศึกษาหาข้อมูลจากวิทยากรภายนอก เช่น ห้องสมุด ตำรา วารสาร อินเทอร์เน็ต สื่อการสอน (ครูจัดสรรให้) คอมพิวเตอร์ช่วยสอน ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ

### การสังเคราะห์และประยุกต์

- นำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์เพื่อประเมินแหล่งข้อมูล ความถูกต้อง นำเชื่อถือ ประยุกต์และเลือกนำความรู้ที่เกี่ยวข้องมาเชื่อมโยงว่าตรงประเด็นเพียงพอในการแก้ไขปัญหา
- หาประเด็นความรู้เพิ่มเติม ในกรณีที่เป็น
- สรุป เตรียมสื่อ เลือกรูปการนำเสนอผลงาน



### การสะท้อนความคิด ให้ข้อมูลย้อนกลับ

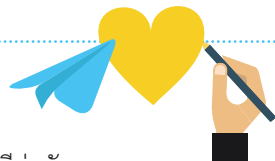
นำเสนอผลงานกลุ่มด้วยสื่อหลากหลายที่สะท้อนความคิด ทำการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ แก้ปัญหา การสร้างองค์ความรู้ใหม่ การเชื่อมโยงและสรุปภาพรวมเป็นความรู้ทั่วไป (Generalization)

## จิตศึกษากับการพัฒนาปัญญาภายใน

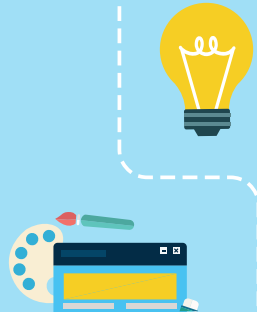
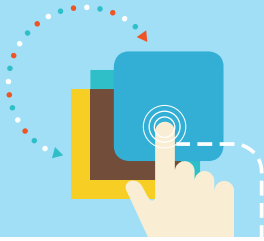
จิตศึกษาเกิดจากความเชื่อว่า “เพราะความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นหัวใจของการเรียนรู้” เพราะหากครูและเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว ย่อมทำให้เด็กรู้สึกที่โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีความอบอุ่นและส่งเสริมให้เด็กเกิดพัฒนาการที่ดีด้านอารมณ์ สังคมและการเรียนได้ โดยกิจกรรมส่วนมากมักเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดสมาธิหรือสติ มุ่งสร้างพลังความสงบจากภายใน อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายในเชิงลึก รวมไปถึงกิจกรรมที่มุ่งสร้างพลังความรัก ความเมตตาด้วย

### ตัวอย่างกิจกรรมจิตศึกษา

- โยคะ เพื่อให้ผู้เรียนได้ออกกำลังกาย
- การวาดตนเองหรือเพื่อนเพื่อส่งต่อความรู้สึกดีต่อกัน
- การเดินรอยเท้า การเดินต่อเท้าตามเส้นตรง เพื่อให้เกิดสติเท่าทันอารมณ์
- การส่งเทียน การพับกระดาษ







## ชุมชนการเรียนรู้วิชาชีพ

### Professional Learning Community (PLC)

ชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ หรือ PLC เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับสร้างการสอนของครู นักปฏิบัติให้เกิดเป็นชุมชน เพื่อสร้างสรรค์การเรียนรู้แบบใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ เน้นการปฏิบัติ และการแสดงความคิดเห็น ไม่ใช่รูปแบบการนั่งฟังสัมมนาหรือบรรยายเพียงอย่างเดียว แต่เป็น กระบวนการต่อเนื่องที่ครูและนักการศึกษาทำงานร่วมกันในวงจรของการร่วมกันตั้งคำถามและ ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อบรรลุผลการเรียนรู้ที่ดีขึ้นของนักเรียน ตามแนวความเชื่อที่ว่า หัวใจ ของการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดีขึ้นอยู่ที่การเรียนรู้ที่ฝังอยู่ในการทำงานของครูและ นักการศึกษา

#### รูปแบบการทำงาน



ดำเนินการแบบทีม เรียนรู้ ซึ่งอาจเป็นทีม ในโรงเรียนเดียวกัน หรือ ต่างโรงเรียนกันก็ได้ หรือ แม้แต่โรงเรียนที่อยู่ห่าง ไกลกันโดยแลกเปลี่ยน เรียนรู้กันผ่าน ICT



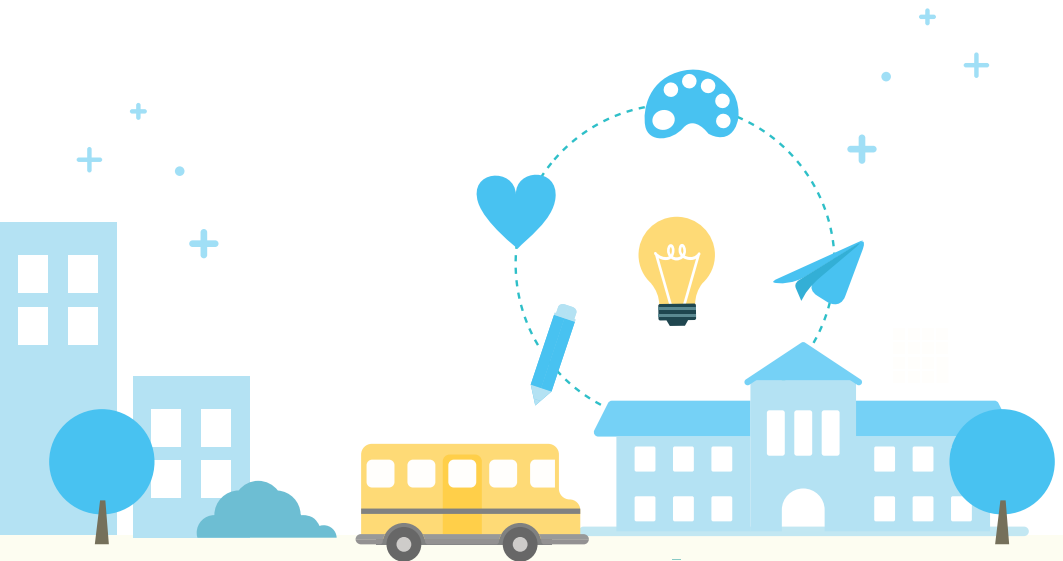
มีครูเป็นผู้นำร่วมกัน และผู้บริหารเป็นผู้ ดูแลสนับสนุนเพื่อร่วม แลกเปลี่ยนเรียนรู้และ พัฒนาวិชาชีพ



คำนึงถึงความสำคัญ ในเรื่องความสุขของ การทำงานร่วมกันของ สมาชิกในชุมชน

## วิธีสร้างโรงเรียนสุภาพะ

การพัฒนาโรงเรียนสุภาพะจะเริ่มต้นพัฒนาจากผู้เกี่ยวข้องกับโรงเรียน คือ ผู้ปกครอง ชุมชน คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และครู ซึ่งต้องถือว่าเป็น “เจ้าของโรงเรียนร่วมกัน” และมีเป้าหมายอยู่ที่ตัวนักเรียน การพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงจึงเน้นการจัดกระบวนการทำงานให้เกิดการเรียนรู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (interactive learning) ทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้ปกครองและชุมชน คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และครู ร่วมกันพัฒนาใน 3 ประเด็นหลัก คือ (1) ร่วมสร้างแผนพัฒนาโรงเรียน (School Improvement Plan: SIP) (2) ร่วมออกแบบกระบวนการทำงานในโรงเรียนให้เกิดความยั่งยืน และ (3) ร่วมเรียนรู้การทำงานเป็นทีมโดยใช้ชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (Professional Learning Community: PLC) ซึ่งจากกระบวนการข้างต้น โรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องคือ ชุมชน ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา ผู้บริหาร และครู จะร่วมกันพัฒนาและบริหารจัดการโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (school-based development and management: SBM) ปรับเปลี่ยนวิธีคิด จากการรอรับนโยบายและการสั่งการ เป็นรับผิดชอบในการบริหารจัดการด้วยตัวเองมากขึ้น ตั้งแต่กำหนดเป้าหมาย วางนโยบาย จัดสรรงบประมาณ ดำเนินการ และประเมินผลภายใต้การตัดสินใจของผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียน และมุ่งเน้นการปรับปรุงพัฒนาโรงเรียนตามสภาพจริง (authentic school improvement) โดยเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง 3 ส่วนคือ





- เสริมสร้างพลังอำนาจผู้มีส่วนได้เสีย

(empowering stakeholder) ให้ชุมชน ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา ผู้บริหาร และครู สามารถ ร่วมกันพัฒนาและบริหารจัดการโดยใช้โรงเรียน เป็นฐาน (school-based development and management: SBM) โดยใช้รูปแบบการบริหาร โรงเรียนด้วยคณะกรรมการเป็นกลไกสำคัญ และปรับ เปลี่ยนบทบาทจากการเป็นคณะที่ปรึกษา (advisory board) ให้มีลักษณะการทำงานเป็นคณะผู้ร่วมรับผิดชอบมากขึ้น

- ปรับปรุงระบบการทำงานและเงื่อนไขการ

ทำงานในโรงเรียน (adjust systems and work conditions in school) โดยเน้นการสร้าง กระบวนการพัฒนาโรงเรียนโดยมีผู้อำนวยการ โรงเรียนเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง

- พัฒนาครูเชิงวิชาชีพ

(professional development) ให้เกิดชุมชนทาง วิชาชีพ (professional learning community: PLC) ให้สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการสอนและการจัด กระบวนการเรียนรู้ โดยเน้นวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งการเรียนรู้จากปัญหา (problem-based Learning) และการบูรณาการวิชาและทักษะต่างๆ เพื่อ การแก้ปัญหาและค้นหาทางออกในสถานการณ์ชีวิต จริง รวมทั้งสร้างวัฒนธรรมการทำงานใหม่ที่เน้นการ เรียนรู้ร่วมกัน (collective learning) ให้เกิดขึ้นกับครู

# วิธีสร้าง จิตศึกษาในโรงเรียน

การจะเป็นโรงเรียนจิตศึกษาได้นั้น มีองค์ประกอบ  
สำคัญ 3 ประการ



## 1. สร้างโรงเรียนให้เป็นชุมชนที่เอื้อต่อความ งอกงามด้านจิตใจ

ในที่นี้หมายถึงการมีสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย  
ร่มรื่น ครู นักเรียน และผู้ปกครองมีสัมพันธภาพ  
ที่ดีต่อกัน รวมถึงการมีวิถีวัฒนธรรมที่มีเหตุผล  
ไม่จำเป็นต้องบีบบังคับกัน ทุกคนและทุกหน่วยงาน  
มีความเข้าใจซึ่งกันและกันและพร้อมให้ความร่วมมือ



## 2. การใช้จิตวิทยาเชิงบวก

เน้นการเรียนรู้ที่มีความเชื่อว่าทุกคนควรได้รับคุณค่า  
ความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน ไม่มีบทลงโทษที่รุนแรง  
เอื้ออำนวยให้เด็กทำงานสำเร็จทุกชิ้น ช่วยให้เด็กรู้สึก  
มีคุณค่า รู้จักที่จะให้เกียรติ เชื้อใจ และชื่นชมต่อกัน



## 3. การพัฒนากิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนเกิดสติ รู้ตัวใจ มีสมาธิ

กิจกรรมรูปแบบเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถ  
เชื่อมโยงตัวเองกับคนอื่น รวมถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว โดย  
เกิดความผ่อนคลายภายในจิตใจ

## ตัวอย่าง

โรงเรียนที่เน้นการสอน  
ด้วยนวัตกรรมจิตศึกษา

## โรงเรียนลำปลายมาศ พัฒนา จังหวัดศรีสะเกษ

โรงเรียนแห่งนี้เป็นโรงเรียนเอกชน  
การกุศล เด็กที่มาเรียนเป็นเด็กเรียน  
ฟรีจับฉลากเข้ามา ไม่มีการสอบเก่ง  
หรือมีเงินจ่าย เพราะเป้าหมายแรกของ  
โรงเรียนคือ การเป็นโรงเรียนพัฒนา  
ตัวอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจให้ครูทั่ว  
ประเทศ ส่วนเป้าหมายที่สองคือการ  
พัฒนาปัญญาภายใน ภายใต้แนวคิดที่เชื่อ  
ว่าหากเด็กได้รับการพัฒนาปัญญาภายใน  
อย่างสม่ำเสมอจะทำให้เด็กเข้าถึงแก่น  
แท้ต่างๆ ได้ง่าย ยินดีพอใจง่าย เห็น  
คุณค่าสิ่งต่างๆ และคิดอย่างมีความสุข

### การพัฒนาปัญญาภายนอก :

ใช้นวัตกรรม PBL ออกแบบกิจกรรม  
การเรียนรู้ที่เป็น Active Learning และ  
บูรณาการความรู้จากหลายความรู้ทักษะ  
และประสบการณ์

### การพัฒนาปัญญาภายใน :

การใช้จิตศึกษาจะทำให้เด็กเข้าใจ  
ตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัว



### ตัวอย่าง

การแบ่งช่วงเวลาสำหรับนวัตกรรมจิตศึกษาใน  
แต่ละวันของโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา

### ก่อนเข้าวันนวัตกรรมจิตศึกษา

7.00 น. ครูรับประทานอาหารเข้าด้วยกัน  
พร้อมพูดคุยว่าวันนี้จะทำอะไรบ้าง

7.30 น. ครูเล่นกับเด็ก ค่อยกับผู้ปกครองเด็ก  
(การสร้างปฏิสัมพันธ์)

8.00 น. ครูและเด็กพร้อมกันหน้าเสาธง  
(เพื่อการเริ่มต้นวันที่ดีและมี  
ความหมายร่วมกันเป็นเวลา  
15 นาที ในการร้องเพลงชาติ  
สวดมนต์ แผ่เมตตา อธิษฐานจิต  
และขอบคุณกัน)

เด็กทุกคนจะได้รับการเวียนออกไปเจริญงาชาติ  
เพราะต้องการให้ทุกคนรู้สึกมีคุณค่าเทียบเท่า  
กันกับผู้อื่น

## กระบวนการจิตศึกษาแบ่งเป็น 3 ช่วง



### ช่วงเช้า

เป็นการเตรียมสมองเด็กก่อนเรียน 20 นาที ช่วยให้เด็กมีสมาธิ มีสติ รู้ตัวและผ่อนคลาย ไม่เครียด ใช้ฐานใจให้คนเปิดใจก่อนเข้าสู่ ฐานหัวด้วยการเรียนวิชาหลัก



### ช่วงบ่าย

ทำ Body Scan 15 นาที แล้วจึงเข้าสู่การเรียนภาคบ่าย ซึ่งเป็นการบูรณาการแบบสหวิชา ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบ PBL เน้น Active Learning เรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง ให้ครูเป็นผู้กระตุ้นและอำนวยความสะดวกให้เด็กเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน



### ก่อนกลับบ้าน

กลับสู่ฐานใจอีกครั้งด้วย AAR ทบทวนการเรียนรู้แต่ละวันว่า พบเจอปัญหาอะไรบ้าง และวางแผนสำหรับการเรียนในวันต่อไป มีชั่วโมง Home Room เพื่อแนะนำ เมื่อนักเรียนกลับบ้านครูจะ มาทำ AAR กันต่อว่าตลอดทั้งวันที่ผ่านมา เด็กได้เรียนรู้อะไรไปบ้าง กระบวนการเป็นอย่างไร เกิดปัญหาใดให้แก้ไขหรือไม่



## การเตรียมความพร้อมให้ครูผู้สอน สำหรับแนวการสอนแบบ PBL

การสอนแบบ PBL อาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ทั้งครูเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ครูและนักเรียนเรียนรู้ไปด้วยกัน ครูและครูเรียนรู้ไปด้วยกัน หรืออาจจะใช้ทุกข้อนี้ร่วมกันทั้งหมดเพื่อให้การสอนแบบ PBL สัมฤทธิ์ผลเกิดประโยชน์สูงสุด แต่ก่อนอื่นครูผู้สอนเองต้องมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัตกรรมการสอนรูปแบบนี้ตามลำดับขั้น



1. จัดประชุมหารือในสถานศึกษา ผู้บริหารและครู เพื่อหาทิศทาง การสอนแบบ PBL ร่วมกัน



2. ระดมความคิด ให้ครูเป็นผู้ตั้งโจทย์ปัญหาจากสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง มีความเชื่อมโยงและใกล้ตัวผู้เรียน เช่น ประเด็น ปัญหาในชุมชน



3. ครูผู้สอนออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการทำงานร่วมกัน เป็นกลุ่มให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง
  - การใช้วัสดุธรรมชาติในชุมชนหรือโรงเรียน
  - ให้ผู้เรียนได้ออกไปศึกษา เรียนรู้ในชุมชน เพื่อเกิดประสบการณ์จริง พร้อมทั้งเกิดทักษะชีวิตที่สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ได้



4. ครูผู้สอนเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning : AL
  - เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
  - เน้นทักษะการคิด
  - ครูจะไม่บอกคำตอบผู้เรียน แต่ใช้คำถามในการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิด



5. ครูผู้สอนต้องมีการทดสอบและประเมินผู้เรียนเป็นระยะ
  - ประเมินก่อนเริ่มใช้วัตกรรมการ PBL
  - ประเมินระหว่างการใช้วัตกรรมการ PBL
  - ประเมินหลังการใช้วัตกรรมการ PBL

## ตัวอย่าง

# โรงเรียนที่ใช้นวัตกรรม PBL อย่างเห็นผล โรงเรียนบ้านสว้า จังหวัดน่าน



### การศึกษาเรียนรู้ผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ได้แก่



#### ปัญหาการปลูกข้าวไม่พอกิน ชาวบ้านมีสภาพยากจน

โรงเรียนนำปัญหานี้มาตั้งเป็นโจทย์ให้เด็กและชุมชนเรียนรู้การปลูกข้าว 2 วิธี เพื่อแก้ไขปัญหา

- การปลูกข้าวแบบบ้านป่า หรือแบบชาวลัวะ
- การปลูกข้าวแบบชาวม้ง เทคนิคนี้ทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่ามีวิธีการปลูกข้าวอีกหลายวิธีที่จะทำให้ผลผลิตเจริญงอกงาม



#### ปัญหาการปลูกผักหนึ่มที่ชาวบ้านเลี้ยงแบบปล่อย

จากโจทย์นี้จะเห็นว่าพืชผักที่ปลูกแบบธรรมชาติของชาวบ้านเสียหายเพราะโดนหมูกินจากการเลี้ยงโดยไม่มีการกักกัน ปล่อยให้วิ่งไปมา

- ใช้วิธียกแปลงผักให้สูงขึ้นเพื่อหนีหมูด้วยเทคนิคต่างๆ เทคนิคนี้ช่วยแก้ไขปัญหาพร้อมกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความคิดใหม่



#### ปัญหานักเรียนบางส่วนที่จบชั้น ม.3 ไปแล้วทำงานจริงไม่ได้

จากโจทย์นี้จึงทำให้เกิดการเสริมความรู้ขึ้นมาเพิ่มเติมจากวิชาการทั่วไป

- เน้นการฝึกทักษะทางอาชีพให้เด็ก เช่น การปูกระเบื้อง การอ้อเหล็ก ในเด็กนักเรียนชาย และสอนเรื่องการทำอาหาร และงานบริการแก่เด็กนักเรียนหญิง



#### ปัญหาชุมชนขาดรายได้ที่เพียงพอ

จากโจทย์นี้จึงทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และชุมชน มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ร่วมกัน

- ส่งเสริมให้เด็กและชุมชนเรียนรู้การปลูกกาแฟ ซึ่งในกระบวนการผลิตใช้ระยะเวลา 3 – 4 ปี ถึงจะมีผลผลิตให้เก็บเกี่ยว
- เรียนรู้การทำวิจัยปลูกผักฤดูฝนร่วมกับชุมชน เพื่อให้ได้ผลผลิตที่ดีขึ้น พร้อมทั้งนำมาขายเป็นวัตถุดิบทำอาหารภายในโรงเรียน วิธีนี้จะช่วยเพิ่มรายได้ให้ชุมชนได้อีกทางด้วย





## บทสรุป

กระบวนการทั้งหมดนี้ของโรงเรียนบ้านสัว้าได้ผลลัพธ์มากมายเกินคาดหมาย เด็ก ครู ผู้ปกครองและชุมชน เกิดความผูกพันใกล้ชิด มีสัมพันธภาพเชิงบวกระหว่างชุมชนและโรงเรียนอย่างแนบแน่น แก้ไขปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้นได้จริงในชุมชน ซึ่งเท่ากับเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในชุมชนให้ดีขึ้นและมีความสุขยิ่งขึ้น

## เทคนิคการสร้างชุมชนการเรียนรู้ของครูแบบมืออาชีพ Professional Learning Community (PLC)

กล่าวได้ว่าการใช้ PLC ในโรงเรียนเป็นการพัฒนาครูควบคู่  
ไปกับการพัฒนาองค์กร รวมถึงตัวผู้เรียนด้วย

### หัวใจของการทำ PLC อย่างได้ผล

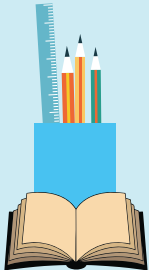


#### 1. สร้างความเป็นชุมชนในโรงเรียน

ทำให้โรงเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยของครูและเด็ก เป็นพื้นที่  
การแลกเปลี่ยนความรู้ มีการใคร่ครวญวิธีการทำงานของตนเองร่วมกัน และมีวิถีที่มีเหตุผลคงเส้นคงวาเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

#### 2. สร้างกิจกรรมให้ชุมชนได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกัน และกัน

ได้แก่การสร้างเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้ครูได้นำปัญหาที่  
เกิดขึ้นระหว่างการจัดฐานกิจกรรมในห้องเรียนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
ร่วมกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยองค์ประกอบของการทำวงแลกเปลี่ยน  
ความรู้ (วง PLC) จะต้องมีการฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังอย่างเคารพกัน  
และมีการสะท้อนกันอย่างมีเหตุผล ที่สำคัญกิจกรรมนี้ต้องทำอย่าง  
ต่อเนื่อง ทำให้เกิดเป็นวิถีปฏิบัติทุกสัปดาห์ จึงจะเกิดเป็นชุมชนการ  
เรียนรู้ร่วมกัน



## ทำไมถึงเรียกว่า “วง” PLC

เพราะทุกคนนั่งอยู่ในระนาบเดียวกันทั้งผู้บริหารโรงเรียนและครู จัดให้หนึ่งเป็นวงกลม มีเบาะรองนั่ง ใครอยากจะกินอะไรก็นำมากินได้ ไม่ใช่เป็นทางการ ไม่ต้องมีหัวโต๊ะ พอแค่นี้มีผู้นั่งวาง

### หนึ่งในความคิดของผู้นำในวง PLC

ผอ. สมศักดิ์ ประสาร โรงเรียนบ้านประทาย อ. กันทรลักษณ์ จ. ศรีสะเกษ

## ทำไม วง PLC จึงได้ผลดี

ในบางครั้งการแก้ไขปัญหาของครูท่านเดียวอาจไม่สามารถพัฒนาเด็กได้เต็มที่ ครูสามารถนำปัญหาการพัฒนาดูมาพูดคุยในวง PLC แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับครูในระดับชั้นต่างๆ นำแนวคิดของครูมาเรียนรู้กัน เมื่อครูทุกคนเปิดใจร่วมกันพัฒนาเด็ก มีเป้าหมายคุยกันในวง ผลที่ตามมาก็จะแสวงหาแนวทางการพัฒนาเด็กได้ดีกว่าเดิม



## ตัวอย่าง

### รูปแบบการทำ PLC ที่ได้ผลสัมฤทธิ์

#### โรงเรียนบ้านนาขนวน อ. กันทรลักษณ์ จ. ศรีสะเกษ

(ซึ่งได้รับความช่วยเหลือและอบรมศึกษาดูงานจากโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนาอย่างใกล้ชิด แบบโรงเรียนพี่โรงเรียนน้อง)

ปกติโรงเรียนบ้านนาขนวนจะมีการทำ PLC เป็นประจำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งกำหนดไว้เป็น วันพุธหรือพฤหัสบดี ตามความเหมาะสมในแต่ละสัปดาห์ ในช่วงเวลา 15.00 – 15.30 น. และมีการทำ PLC ก่อนและหลังปิดคอร์ดดังนี้

#### วง PLC ก่อนเปิดคอร์ด



เพื่อแสวงหาความคิดใหม่ สร้างความเข้าใจ ระดมความคิดเห็นการพัฒนา กิจกรรมออกแบบหน่วยการเรียนรู้ PBL ว่าจะออกแบบอย่างไร สร้างแรงบันดาลใจอย่างไร มีกิจกรรมอะไรบ้าง คุยกันเพื่อหาช่องทางการทำงานที่ดีกว่าเดิม สร้างการรับรู้ร่วมกันถึงสิ่งที่จะทำร่วมกันตลอดคอร์ด (BAR : Before Action Review)

#### วง PLC ประจำสัปดาห์



เป็นการพูดคุยใน 2 เรื่องหลัก คือ

1. กิจกรรมแผนการเรียนรู้ในสัปดาห์ถัดไป อาทิ จะทำอะไร วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างไร ประเมินผลแบบใด
2. กิจกรรมจัดการเรียนรู้ในสัปดาห์ที่ผ่านมา หลังจากที่ใช้แผนการสอนไปแล้วว่าเด็กเกิดการเรียนรู้และงอกงามอะไรบ้าง ประสบความสำเร็จหรือไม่ อย่างไร เพื่อให้เพื่อนครูได้มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป

#### วง PLC หลังคอร์ด



เป็นกระบวนการถอดบทเรียน เน้นการเรียนรู้ร่วมกัน การแชร์ความสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ซึ่งการ AAR (After Action Review) หลังคอร์ดนี้จะทำทั้งกับเด็ก ผู้ปกครองและครู ให้ทบทวนตนเอง พร้อมตั้งคำถามสำคัญคือ ทำอะไรได้ดี คุณค่าของสิ่งที่ทำคืออะไร อะไรที่ยังไม่ดีพอ จะปรับเปลี่ยนแก้ไขอย่างไร เพื่อให้เด็กได้รับคุณค่าเกิดการเรียนรู้ที่งอกงามมากขึ้น พร้อมเสนอสิ่งที่ครูต้องการ เช่น วัสดุ อุปกรณ์ การศึกษาดูงาน เป็นต้น

# วิธีการประเมินผล

หลักการสำคัญที่ใช้ในการประเมินคือ การประเมินตนเอง (Self - Assessment) ของโรงเรียน เพื่อทบทวนกระบวนการบริหารจัดการและการจัดการเรียนรู้ตามกรอบแนวคิดโรงเรียน สุขภาวะทั้ง 5 องค์ประกอบ

## วิธีการประเมิน

โรงเรียนจะจัดประชุมคณะครูเพื่อระดมสมอง หาฉันทามติของ ที่ประชุม เพื่อให้ได้ข้อสรุปแต่ละองค์ประกอบว่าโรงเรียนอยู่ใน ระดับใด มีภาพรวมอยู่ในระดับใด

## การประเมินแบ่ง เป็น 2 ส่วน คือ

1. การประเมินผลลัพธ์ที่ตัวผู้เรียน
2. การประเมินกระบวนการพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียน

การประเมินผลลัพธ์ที่ตัวผู้เรียน แบ่งออกเป็น 6 ด้าน จาก 20 ตัวชี้วัดได้แก่

### 1. มีทักษะการเรียนรู้



เอาใจใส่การเรียนรู้



กล้าคิด กล้าถาม  
กล้านำเสนอ



อ่านเขียนคล่อง



มีผลการเรียนที่ดีขึ้น

### 2. มีทักษะชีวิต



ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด  
อบายมุข



รู้จักแยกแยะถูกผิด  
รู้จักที่จะปฏิเสธ



ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง  
ด้านต่างๆ

### 3. มีทักษะสุขภาพ



รักษาความสะอาด  
ของร่างกาย



ทานผักผลไม้ ลด  
น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว



ร่างกายแข็งแรง  
ชอบเล่นกีฬา

### 4. มีความเป็นพลเมือง



แต่งกายถูกระเบียบ



มีสัมมาคารวะ



ไม่ทะเลาะวิวาท



เสียสละเพื่อส่วนรวม

### 5. มีสำนึกอนุรักษ์ ทรัพยากรและ สิ่งแวดล้อม



ใช้น้ำ ไฟฟ้า และ  
สิ่งของอย่างประหยัด



รักษาความสะอาด  
ของโรงเรียน

### 6. มีคุณธรรม จริยธรรม



ไม่ลักขโมย



รู้จักเสียสละและ  
แบ่งปัน



ขยัน อดออม  
ไม่ฟุ่มเฟือย



ช่วยเหลือน้องหรือ  
ผู้อ่อนแอกว่า

## โดยจะแบ่งการประเมินออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

### ระดับเพิ่มขึ้น

หมายถึง จำนวนนักเรียนที่มีพฤติกรรมนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหลังการพัฒนาโรงเรียนสุภาพะ



### ระดับเท่าเดิม

หมายถึง จำนวนนักเรียนที่มีพฤติกรรมนั้น ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง หลังการพัฒนาโรงเรียนสุภาพะ



### ระดับลดลง

หมายถึง จำนวนนักเรียนที่มีพฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่แย่ลง หลังการพัฒนาโรงเรียนสุภาพะ



## การประเมินระดับการพัฒนาของโรงเรียน แบ่งเป็น Rubric 4 ระดับได้แก่

ระดับ 1 เริ่มต้น Beginning

ระดับ 2 ก้าวหน้า Progressing

ระดับ 3 ปรากฏผล Accomplished

ระดับ 4 ระดับเป็นต้นแบบ Exemplary



โดยจัดการให้คะแนนในหัวข้อองค์ประกอบทั้ง 5

ผู้เรียนเป็นสุข / โรงเรียนเป็นสุข / สภาพแวดล้อมเป็นสุข  
/ ครอบคลุมเป็นสุข / ชุมชนเป็นสุข

จากนั้นวัดผลโดยดูจากคะแนนรวมในด้านต่างๆ ว่าผลคะแนนออกมาอยู่ในระดับใด

# เทคนิคการลำดับวิธีสังเกตการเปลี่ยนแปลง ของผู้เรียนเป็นระยะจาก Learning by doing



## 1. กำหนดโจทย์หรือหัวเรื่อง

หลังจากนั้นให้ครูสังเกตและกระตุ้นให้เด็กคิดผ่านการสร้างแรงบันดาลใจด้วยวิธีต่างๆ เช่น จัดกิจกรรมตัวอย่าง ดูลิป จนผู้เรียนเกิดคำถามว่าสิ่งเหล่านั้นเชื่อมโยงกับตนเองอย่างไร อะไรคือสิ่งที่รู้และยังไม่รู้ ให้ผู้เรียนเขียนสิ่งที่อยากรู้ออกมาเป็นประเด็นคำถาม จากการคิดเดี่ยวเป็นการจับคู่ จากการจับคู่สู่การคิดเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยกันจับประเด็นหัวเรื่องร่วมกัน

## 2. ออกแบบวางแผนการเรียนรู้

ครูจะต้องพิจารณาว่า สิ่งใดที่เด็กควรรู้และต้องรู้ มีตัวชี้วัดตัวไหนที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกับหัวเรื่องที่เด็กเลือก และตัวชี้วัดใดที่เด็กไม่ได้เลือก



## 3. ทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติ

การเรียนรู้ในห้องเรียนได้ความรู้ การเรียนนอกห้องเรียนได้ความจริง เมื่อเด็กเริ่มลงมือปฏิบัติ ต้องมีการทดสอบเป็นระยะ ถึงความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ทำ ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นของกิจกรรม ความเปลี่ยนแปลงรอบด้านของเด็ก ทั้งเรื่องของความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ที่แสดงออกมา รวมถึงความพึงพอใจที่ได้ร่วมกิจกรรมนั้นๆ สรุปลงความรู้อันที่เด็กเรียนรู้ว่า ได้อะไร นำไปปรับใช้ได้อย่างไร และมีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นหรือไม่

### การจัดแสดงผลงานนักเรียน

เมื่อการเรียนรู้และกิจกรรมจบคอแอดอร์ กิจกรรมแสดงผลงานเป็นอีกตัวแปรที่จะช่วยสรุปลงค้ความรู้ โดยทางโรงเรียนจะเชิญผู้ปกครองทุกคนมาที่โรงเรียนเพื่อชมผลงานและกิจกรรมของเด็กที่ ได้เรียนรู้บูรณาการในช่วงระยะเวลานั้น แล้วให้ผู้ปกครองร่วมประเมินผลงานและพัฒนาการของ เด็กภายหลังที่ได้ปรับการเรียนการสอน รวมถึงเชิญกรรมการสถานศึกษาและภาคีต่างๆ ในชุมชน เข้าร่วมชมผลงานของนักเรียนด้วย

### การจัดประชุมกรรมการสถานศึกษาและประชุมครูผู้ปกครองถึงผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อสรุปลงทิศทางการเรียนการสอนที่ปรับสู่โรงเรียนสุขภาวะ ค้นหาแนวทางการพัฒนาต่อเนื่อง รวมทั้งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพิ่มเติม



การพัฒนาโรงเรียนสู่สภาพจะเกิดขึ้นได้ด้วยความร่วมมือ  
จากผู้ปกครอง ชุมชน คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้บริหารสถาน  
ศึกษา และครู ซึ่งต้องถือว่าเป็น “เจ้าของโรงเรียนร่วมกัน” และ  
มีเป้าหมายอยู่ที่ตัวนักเรียน เน้นการจัดกระบวนการทำงาน  
ให้เกิดการเรียนรู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน  
(Interactive learning) ทุกฝ่าย

\*\*\*  
สสส